أهم 365 نصيحة تحتاجها كل امرأة

إعداد
فاديا عبدوش
آمال الأتات



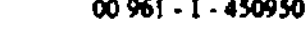
أهم 365 نصيحة تحتاجها كل امرأة

إعداد
فاديا عبدوش
آمال الأتات



ISBN 978-9953-15-572-2



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 11/8254
هاتف / فاكس: 00 961 - 1 - 453115 - بيروت - لبنان

00 961 - 1 - 450950

Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات



الفصل الأول

كل يوم صحة وحيوية

متى ترتدين البرتقالي؟

ارتدي البرتقالي ليزيد حماسك للحياة. البرتقالي لون مقوٍّ لجهاز المناعة ومفيد للهضم. لون دافئ ومرح يعزّز تقدير الذات.

❀ وصفة لمحاربة تقلب المزاج

1 ـ ارجعي إلى الأسلاف: ارجعي إلى ما كان يأكله أسلافنا القدامى: نوعية ممتازة من البروتينات إضافة إلى الأطعمة الطازجة النيئة.. فهذا النظام الغذائي يضع حدّاً لتقلّب المزاج والطاقة ويوصل جسدك إلى مستوى عال من الصحة ويلجم مشاكل الأيض التي تؤدّي إلى البدانة.

❀ وصفة للتنعم بالعافية

2 ـ تناولي الأطعمة النيئة: تشير الأدلة العلمية إلى أنّ الإنسان يكون بأفضل حال إذا اعتمد النظام الغذائي القائم على

الأطعمة الطبيعية بفضل غناها بالفيتامينات والمعادن وقدرتها على تنظيم الطاقة في جسمك.

❀ المحليات الاصطناعية والصحة

3 ـ المحليات الاصطناعية هي مواد كيميائية غريبة بالنسبة لجسمك وخطرة عليه أيضاً. لذا لا تستهلكي أو تشربي أي شيء يحتوي على هذه المحليات، فقد أظهرت دراسات عديدة أنَّ لها تأثيراً خطراً في الكائنات الحية إذا ما استعملت بشكل منتظم.

❀ الزبدة أم الزيت النباتي

4 ـ عندما تختارين منتجات الألبان تذكري أنَّ الزبدة هي مادة جديرة بالاحترام، وأفضل بكثير من المارغرين أي السمن النباتي.

❀ ماذا تختارين من أجبان؟

5 ـ اختاري بشكل عام منتجات الألبان القليلة الدسم، من جبنة طرية وريكوتا ولبن (رائب غير محلّى).. استهلكي بين الحين والآخر الكريما أو الكريما الحامضة كطبق لذيذ. ولكن تجنبي الجبنة المنكهة أو اللبن المحلى والمنكّه أو أي منتج من منتجات الألبان التي تكون عادة غنية بالسكر أو المحليات الأخرى فضلاً عن المنكهات المشكوك فيها.

❀ التركيبة السحرية للصحة والجمال

6 ـ من أجل الحصول على الفائدة القصوى من الدهون الجيدة التي تحسن جمال بشرتك وتنظم دورتك اعتمدي تركيبتنا السحرية. احفظي في البراد في وعاء محكم الإغلاق خلطة نصفها من بذر الكتان والنصف الآخر من بزور اليقطين ودوار الشمس والسمسم وبعد ذلك خذي يومياً مقدار ملعقة طافحة من هذه الخلطة وضعيها في مطحنة القهوة او مطحنة الأطعمة واطحنيها ثم رشي ما طحنته على حبوب الفطور أو اللبن الرائب أو الحساء.

❀ وصفة للحصول على الدهون الأساسية

7 ـ حتى تتأكدي من حصولك على قدر كاف من الدهون الأساسية اسعي إلى تناول حصة من الأسماك المدهنة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع وتناولي حفنة من البذور النيئة الطازجة غير المملحة مرة باليوم.

❀ وصفة للمحافظة على شبابك

8 ـ حتى تحافظي على جسمك شاباً، انت بحاجة للحصول على كمية جيدة من مضادات الاكسدة. اما مضادات الاكسدة الاساسية فهي الفيتامينات A,C,E إضافة الى معدني الزنك والسلينيوم. ولا ننسى العناصر الغذائية النباتية المضادة للاكسدة التي تم اكتشافها حديثا.

❀ وصفة لبشرة نضرة

9 ـ احصلي على الفلافونويد من الخضار والفواكه.اذ تحتوي الفلافونويد على قدرات وقائية وهي الى ذلك المسؤولة عن اعطاء النبتة لونها وهي التي تعطي النبات القدرة على تحمل عوامل الطبيعة القاسية، لهذا السبب يضمن لك تناول تشكيلة من الخضار والفواكه الملونة بالوان قوس قزح الحصول على مجموعة منوعة من العناصر الغذائية النباتية التي تعطي بشرتك نضارة.

❀ القلي ومخاطره

10 ـ القلي يؤدّي إلى تلف الزيوت الصحية. فالحرارة العالية تؤكسد الزيت وبدل أن يكون مفيداً لك تعمل الدهون المؤكسدة ، الكريهة الرائحة على إنتاج الجذور الحرة في الجسم. بناء على ذلك من الأفضل تجنب القلي وأي شكل من الدهون المحترقة أو التي اصبحت بنية اللون.

❀ بماذا تقلي؟

11 ـ إذا اردت القلي فاستخدمي كمية قليلة من زيت الزيتون او الزبدة لانهما أقل عرضة للاكسدة من أجود الزيوت النباتية المعصورة على البارد.

❀ وصفة لاستعادة الحيوية

12 ـ استعيدي حيويتك بفضل كوكتيل المشمش والموز: كلّ ما تحتاجينه هو 4 حبّات مشمش ناضجة وموزة واحدة. بعد نزع نواة المشمش، ضعي المشمش في الخلاط الكهربائي مع موزة قاسية قليلاً. أضيفي الماء للحصول على الكمية المطلوبة، وبعض الثلج المسحوق للحصول على عصير متجانس. اشربي هذا الكوكتيل فور تحضيره. إنه يقوّي الجسم وينشّطه ويغذّيه.

❀ الدهون الاساسية والبشرة

13 ـ يحتوي زيت الزيتون والسلمون والتونة والسردين والمكسّرات والبذور على أحماض دهنيّة أساسية تعرف بالدهون غير المشبعة. وهي مفيدة لصحة قلبك وبشرتك وشعرك وخسارة الوزن.

❀ الاطعمة التي تجعلك تنعمين بالجمال

14 ـ أهم الأطعمة التي تجعلك تنعمين بمظهر جيد وبحيوية كبيرة هي: الخضار والفواكه الطازجة، والبروتينات كاللحم وثمار البحر والأسماك والبيض والطرائد ومصل اللبن المصفّى

❀ شرب الماء، سر الحياة

15 ـ أكثري من شرب الماء فهذا يؤثر في البشرة ونضارتها. إنّ

20٪ من ماء الجسم موجود في الجلد. إن لم نكثر من شرب الماء سنعاني من جفاف البشرة.

❀ متى علينا تجنب العصائر والمشروبات الأخرى

16 ـ تجنبي المشروبات الغازية وعصائر الفواكه المعلبة والجاهزة والمشروبات الأخرى الاصطناعية (ألوان ونكهات اصطناعية) أثناء الوجبات وخارجها.

❀ وصفة صحية لتنكيه الطعام

17 ـ استبدلي الصلصات الجاهزة التي تعدّينها في البيت بالأعشاب المنكّهة كلما استطعت ذلك. إكليل الجبل، المردقوش، الشمّار، صعتر الأوريغانو... كلّها لذيذة جداً وتضفي على أطباقك نكهة رائعة.

❀ لماذا علينا اختيار غلال بلادنا؟

18 ـ عليك أن تكتفي إذا أمكن باستهلاك الفواكه والخضار التي تنبت في قطر 100 كلم من المكان الذي تعيشين فيه، لأنّ بيئتنا تنتج ما هو ضروري لحاجاتنا. إنّ إدراك هذه المسألة والتوجّه نحو المنتجات المحلية بدلًا من المنتجات المستوردة أفضل لصحتنا وأوفر لميزانيتنا. كما أنّ النكهات تبدو أفضل معاً حين تنتج من الأرض نفسها.

❀ وصفة للحرقة

19 ـ الأناناس كتحلية تجنّبك الشعور بالحرقةكما تساعد على الهضم. لتنهي وجبة الطعام بتحلية لذيذة تجنّبك الشعور بالحرقة، حضّري نصف ثمرة أناناس طازجة: قطعيها على شكل مكعبات واسكبي بضع نقاط عسل الليمون على كل قطعة قبل تناولها.

❀ أين نجد الدهون المفيدة

20 ـ الدهون جزء هام من نظامنا الغذائي. ولكن معظم الأنظمة الغذائية غنية بالدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة المصنعة واللحوم ومنتجات الألبان، أما الأنواع الجيدة من الدهون فتكون معظم الأنظمة الغذائية عادة فقيرة بها. الأسماك فقط (كالرنكة والسردين والسلمون والاسقمري) غنية بنوع من الدهون الأساسية يسمى الأوميغا ـ 3. أما المكسرات والبذور فأطعمة غنية بالأوميغا ـ 6.

❀ وصفة أو كوكتيل للنشاط وتسهيل الهضم

21 ـ كوكتيل الجزر والملفوف والفليفلة ينشط الجسم ويعيد له ما خسره من معادن ويجدد خلاياه ويسهّل الهضم: اغسلي 4 جزرات كبيرة دون تقشيرها، ونصف ملفوفة وحبة فليفلة

وعرقين من الكرّاث. أعصري المكونات في العصّارة. يُخلط العصير بعد ذلك في الزجاجة مع إضافة الثلج المسحوق والقليل من البهار والملح وبضع قطرات من عصير الليمون الحامض، حسب الرغبة.

❀ وصفة لاستعادة الطاقة والحيوية

22 ـ أنت تحتاجين لاستعادة طاقتك وحيويتك؟ كوكتيل السبانخ والجزر يحقّق لك هذه الغاية. أنت بحاجة للمقادير التالية: 4جزرات وبضعة عروق من السبانخ. اغسلي مقدارين متعادلين من الجزر والسبانخ ثم اعصريهما في العصّارة الكهربائية. انقلي العصير إلى رجّاجة (Shaker) مع إضافة الملح والبهار وبضع قطرات من عصير الليمون الحامض وبعض الثلج المسحوق. اشربي هذا العصير فوراً. يعيد هذا الكوكتيل للجسم ما خسره من معادن، وهو إلى ذلك غني بالفيتامين A وC وبالمغنيزيوم والأملاح المعدنية. يُنصح به في حالات التعب أو فقر الدم أو النقاهة، كما يوصى الرياضيون أيضاً بتناوله.

❀ الماء يزيل السموم من الجسم

23 ـ هل تعتقدين أن الماء يزيد إحساسك بالنفخة؟ على العكس تماماً. إن الماء يساعدك على التخلّص من السوائل الزائدة في الجسم. ومن الضروري أن تشربي الماء لينظّف جسمك نفسه من الداخل ويتخلّص من سمومه.

❀ عدو هرموناتك

24 ـ تجنبي المارغرين والزيوت المهدرجة والمعالجة فضلاً عن الصلصات وتتبيلات السلطة التي تحتوي على مثل هذه الزيوت، فهي تسيء إلى عمل الهرمونات وتضعف الصحة.

❀ قاعدة خمسة باليوم لتحسين المزاج

25 ـ لتغذية نفسك بطريقة تحسّن مزاجك اتبعي قاعدة «خمسة في اليوم»: أي أن عليك أن تتناولي كل يوم 5 حصص على الأقل من الفاكهة والخضار. فكّري بالتنويع واعتمدي على الألوان للاختيار أي اختاري ألواناً متنوعة للخضار والفاكهة التي تتناولينها.

❀ كيف تقضين على التعب والاكتئاب

26 ـ خفّضي كمية مشتقات حليب البقر في نظامك إلى أقصى حدّ. فما أن تبدأي بذلك حتى تقلّ كمية الدهون المشبعة في غذائك وبالتالي يتراجع شعورك بالتعب والاكتئاب. البدائل الأفضل هي: جبنة الماعز، حليب اللوز أو الصويا.

❀ لماذا الفطور؟

27 ـ من أجل اعتماد نظام غذائي حكيم ابدئي نهارك بتناول فطور صحي. إهمال الفطور قد يؤدي إلى سرعة انفعال وتعب فالجسم

قد صام طيلة الليل وهو يتطلّب بعض الأطعمة المثيرة للمزاج الجيد مثل سلطة الفواكه الموسمية، أو الشوفان، أو المكسرات النيئة والفاكهة المجفّفة، البيض، الفول، خبز القمح الكامل.

❀ وصفة لتجنب النفخة والاضطرابات الهضمية

28 ـ حذّي من شرب عصير الفواكه الطازج في الصباح قبل تناول أيّ طعام لأنّ العصير يكبح الهضم. يمكن للعصير أن يعيق الهضم ويتسبب بالنفخة وباضطرابات هضمية أخرى أنت بغنى عنها.

❀ الفرق بين الفواكه والخضار الشتوية والصيفية

29 ـ نجد الخضار والفواكه الطازجة على مدار السنة في الأسواق فاختاروا الموسمية منها لأنها تتناسب بشكل خاص مع ما يحتاجه الجسم خلال هذه الفترة. وهكذا، تزوّدنا خضار الشتاء القادرة على مواجهة الطقس البارد، بما نحتاجه على صعيد الفيتامينات ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية النادرة لنتمتع بقدرة أكبر على المقاومة. في الصيف، تكون الفواكه والخضار أخف فتنعشنا.

❀ تجنبوا الأكل بسرعة

30 ـ اعتدنا أن نبتلع السندويش بسرعة أو أن نتناول الغداء على عجل ولم نعد نخصص الوقت اللازم لنأكل بهدوء ونتذوق

أطباقنا. نحن نضيع للأسف لحظة يمكننا أن نعيشها باسترخاء ولذة. يؤدّي تناول الطعام بسرعة إلى اللجوء إلى المنبهات، كالسجائر والقهوة، الخ... كما يؤدي على المدى البعيد إلى اضطرابات في الهضم ، يترافق مع هبوط في الطاقة. في الواقع، إنّ المضغ الجيّد للأطعمة يسمح بتحضيرها للهضم ما يسهل عملية الهضم.

❀ وصفة بالتوابل لمحاربة التعب

31 ـ تذكّرنا التوابل بالبلاد البعيدة وتعطّر أطباقنا بعطر فريد. استخدمي الكمون، الكاري، الفلفل الحار، البهار، الزعفران، الزنجبيل، جوزة الطيب... لتستفيدي من طعمها ومن أثرها المنشّط عندما تشعرين بالتعب.

❀ استمعي إلى جسمك

32 ـ اتبعي ذوقك وردّ فعل جسمك على الأطعمة، فالبعض منا لا يهضم الفواكه أو الأجبان جيداً، والبعض الآخر لا يحب اللحوم، والبعض يكره السمك أو يعاني من حساسية على القشريات (قريدس (جمبري)، سرطان البحر، أصداف)... ويظهر هذا التباين أنّ النظام الغذائي الجامد والموحّد لا يتناسب مع هذا التنوّع بين الناس. استمعي إلى حاجاتك وإلى ردود أفعال جسمك على الأطعمة ثم اعتمدي بذكاء هذه القواعد الغذائية!

❀ تجنبي حليب البقر

33 ـ إذا أردت المحافظة على صحتك تجنّبي حليب البقر لأنه غير مفيد لصحة المرأة كما يشاع. حاولي أحياناً استخدام البدائل عن الحليب والجبنة كحليب الصويا والتوفو والمصادر النباتية للبروتين مثل الصويا، البقول، العدس والبذور المنبّتة. وتأكدي من أنك تحصلين على الدهون الأساسية عن طريق أخذ ملعقة كبيرة من زيوت البذور المعصورة على البارد والسمك الدهني ثلاث مرّات في الأسبوع.

❀ وصفة للمرأة العصرية

34 ـ على كلّ امرأة عصرية أن تفكّر بصحتها. قد يبدو لك هذا الأمر صعباً وربما مكلفاً لكن ما تحتاجينه فعلاً لتغيير نوعية حياتك هي خطوات بسيطة وفعّالة: تحكّمي بكمية الطعام الذي تتناولينه. خفّفي من تناول المأكولات الجاهزة والأكل بين الوجبات. استهلكي خمس حصص من الفاكهة والخضار يومياً. خفّفي من شرب القهوة خاصة مع الحليب الكامل الدسم. مارسي الرياضة.

❀ لسانك يخبرك أشياء وأشياء عن صحتك

35 ـ تفحّصي لسانك في مرآة الحمام عند الاستيقاظ، إذ يعطيك لونه مؤشرات عن حالتك الصحية. اللسان الزهري اللون

والأملس هو اللسان الطبيعي. إذا بدا لسانك أبيض قليلاً بعد وجبة دسمة أو بعد أي اضطراب عصبي أو توتّر، فهو يعلمك أنّ اتباع حمية غذائية سيفيدك. يمكن لعصير حامض طازج أو عصير ليمونة هندية (كريبفروت) قبل تناول أي طعام صباحاً أن ينظّف جسمك.

❀ كيف تحمين نفسك من المخاطر البيئية؟

36 ـ احتياطات بيئية ذكية: لتحمي نفسك من الإشعاعات في البيت أو في العمل، أبعدي عنك بمعدل متر واحد على الأقل كافة الأدوات الكهربائية. ليكن قابس الكهرباء المستخدم لحاسوبك مجهزاً بقابس توصيل إلى الأرض. أو إليك حلاً مسلياً أكثر: استخدمي مشطاً معدنياً صغيراً عادياً تلصقينه فوق الكمبيوتر أو على جنبه، بحيث تكون أسنان المشط موجهة نحو الجهة الخلفية للشاشة وطرفه نحو الأمام. تحميك هذه الطريقة من 90٪ من الإشعاعات. كما يمكنك أن تضعي خلف جهاز الكمبيوتر نبتة صبار فهي قادرة على امتصاص كافة الموجات.

❀ الزنك والصحة النفسية

37 ـ معدن الزنك هو بكل تأكيد هام لصحة المرأة. إن العقم وضعف الرغبة الجنسية ومشاكل العادة الشهرية أمور

عائدة كلها الى عدم وجود الكميات الكافية من الزنك. ولكن الزنك مع الفيتامين B6 ، يؤثران في كل جزء من دورة المرأة الجنسية.

❀ وصفة خارقة للامساك

38 ـ زيت الزيتون وعصير الحامض لعلاج الإمساك. تناولي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الحامض الطازج قبل تناول أيّ طعام آخر.

❀ وصفة خارقة للنفخة

39 ـ إذا أحسست بالانتفاخ جرّبي شراب الشمّار الساخن: قومي بغلي ليتر من المياه وضعي فيه حوالى 40غ من أوراق الشمّار الجافة مدة 10 دقائق. اشربي كوباً بعد كل وجبة.

❀ وصفة لتخفيف سرعة نبضات القلب

40 ـ إذا شعرت بتسارع في نبضات القلب تناولي تفاحتين نيئتين، الأولى في الصباح قبل تناول أيّ طعام والثانية في المساء قبل النوم.

❀ وصفة اخرى لتخفيف سرعة نبضات القلب

41 ـ إذا شعرت بتسارع في نبضات القلب احتسي شراب إكليل

الجبل الساخن بعد الوجبات. انقعي حوالى 50غ من أزهار إكليل الجبل في ليتر من المياه المغلية. اشربي كوبين إلى 3 أكواب في اليوم.

❀ وصفة للنفخة

42 ـ لتخلّصي من النفخة في البطن، جرّبي وصفة الطعام التالية:

كريم الكوسى بالكمون: قشّري الكوسى (حوالى كيلوغرام واحد لشخصين أو 3 أشخاص) وقطعيها إلى شرائح مدوّرة. اطهيها على البخار مدة 10 دقائق تقريباً. في بداية الطهي، رشي بعض الكمون على الخضار والقليل من الملح في الماء. عندما تنضج شرائح الكوسى ضعيها في الخلاّط. يمكنك تنويع الأعشاب المنكّهة عبر استخدام الحبق، الطرخون أو البقدونس بدلاً من الكمون. يمكن للواتي يعشقن التبيل أن يضفن القليل من زيت الزيتون أو القليل من الزبدة.

❀ وصفة سريعة للاكتئاب

43 ـ حامض الفوليك أو الفيتامين B9 هو مضاد ممتاز للاكتئاب لكن مشكلته هو أنه يصعب الاحتفاظ به في الجسم لذلك عليك أن تتناولي الأطعمة التي تبقي معدّل هذا الفيتامين مرتفعاً: الشمندر (البنجر)، السبانخ، البروكولي، الأفوكادو، الهليون، الفاصوليا، منتجات الصويا.

❀ وصفة لآلام الظهر

44 ـ إذا شعرت بألم في الظهر استعيني بكمادة من الشوفان. قومي بتحميص حفنة من الشوفان، وضعي الشوفان الساخن في قماش ناعم ثم ضعي الكمادة على موضع الألم.

❀ وصفة أخرى لآلام الظهر

45 ـ إذا كنت تشعرين بألم في الظهر تخلّي في هذه الفترة عن أحذيتك ذات الكعوب المسطّحة التي تزيد الضغط على العضلات وانتعلي بدلاً منها أحذية ذات كعوب صغيرة (2 إلى 4 سم).

❀ وصفة لآلام البطن

46 ـ هل تشعرين بألم في البطن؟ دلكي بطنك بحركة مرنة وأنت تتبعين عقارب الساعة حتى يسترخي البطن. ولمزيد من الاسترخاء، استخدمي زيت تدليك أو زيت اللوز الحلو الذي تضيفين إليه بضع نقاط من زيت الخزامى العطري (اللافندر). ضعي حوالى 5 نقاط من الخزامى في ملعقة صغيرة من زيت التدليك.

❀ وصفة اخرى لآلام البطن

47 ـ لعلاج آلام البطن املئي الزجاجة بالمياه الساخنة وضعيها على بطنك لبضع دقائق فيما أنت تتنفسين بهدوء. سيخفف

توترك أو ألمك أو تشنّجك تدريجياً ليحل محله السكون والهدوء.

❀ وصفة لنفخة البطن

48 ـ لمعالجة نفخة البطن حضّري كمادة من الملفوف: ضعي قطعة من ورق الملفوف في الحليب واطهيها ثم صفّيها وضعيها على النفْخة وثبّتيها بضمادة أو رباط.

❀ وصفة للغثيان

49 ـ لمعالجة الشعور بالغثيان امزجي ربع جوزة طيب مبشورة مع ملعقة من العسل وتناولي هذا المزيج. إنها وصفة هندية تنجح في القضاء على الغثيان.

❀ وصفة للزكام

50 ـ عند إصابتك بالزكام استنشقي البخار المتصاعد من مياه ساخنة فيها بضعة عروق من الصعتر الذي تضيفين إليه بضع نقاط من زيت الأوكالبتوس.

❀ وصفة أخرى للزكام

51 ـ عند إصابتك بالزكام حضّري لنفسك شراب الصعتر الساخن: قومي بغلي ليتر من المياه ثم ارفعيه عن النار

وأضيفي إليه 50غ من الصعتر واتركيه 10 دقائق. اشربي 3 أكواب في اليوم بين الوجبات.

❀ الحساء الخارق

52 ـ إذا أردت أن تشعري أنك بصحة جيدة الآن حضّري قدراً كبيرة من حساء الدجاج. أنتِ بحاجة لقطع دجاج، جزر، بصل، كرفس، بطاطا حلوة، لفت، فليفلة، شبث، بقدونس، ثوم، ملح وفلفل أسود وقرفة.

❀ ما هي مضادات العناصر الغذائية التي تقضي على صحتك؟

53 ـ مضادات العناصر الغذائية هي مواد تستنفد من جسمك ثرواته الحيوية ولا تساهم على الصعيد الغذائي في شيء. يمكن تصنيف السكر المكرر ضمن هذه الخانة لأنه لا يحتوي بحد ذاته على عناصر غذائية بل إنه يستنفد من الجسم مخزونه من الفيتامينات والمعادن. إن مضادات العناصر الغذائية التي تترك تأثيراً سلبياً كبيراً على خصوبتك هي تلك التي تضر بجسمك كالتدخين والكحول والمخدرات والسموم البيئية.

❀ لماذا ينتفخ البطن بمعزل عن العادة الشهرية؟

54 ـ لماذا ينتفخ البطن أحياناً بمعزل عن العادة الشهرية؟ يحدث ذلك لأسباب مختلفة منها: اعتلال القولون الذي تزداد

حساسيته وانتفاخه نتيجة تناول خضار نيئة مثل الملفوف والخيار. المبالغة في الجلوس أي قلّة الحركة، ممّا يؤدّي إلى بطء عام في الوظيفة الهضميّة. للتخلّص من هذه المشكلة يكفي ممارسة نشاط حركي منتظم، ولو لفترة قصيرة.

❀ وصفة للتنعم ببطن مثالي

55 ـ للحصول على بطن مثالي اتّبعي النصائح الأربع التالية:

- الوقوف بشكل مستقيم قدر الإمكان مع بذل الجهد لإدخال البطن.
- مضغ الطعام جيداً.
- شرب الماء بمقدار كافٍ أي من ليتر إلى ليترين من الماء يومياً.
- استنشاق الهواء وزفره بعمق خلال فترة طويلة من أجل تخفيف التوتّر في فترات معيّنة من النهار.

❀ الغناء والاكتئاب

56 ـ للغناء فوائد علاجية ضدّ الكآبة وهذا يحتّم علينا إخراج ما في الرئتين من سموم (بواسطة الزفير) وعندها سيسترخي الحجاب الحاجز ممّا يؤدي إلى استرخاء عضلات الجسم، خصوصاً الظهر.

❀ وصفة للصداع والشقيقة

57 ـ لعلاج الصداع وآلام الشقيقة: افرمي حبة بصل نيئة وضعيها على جبينك أو ضعي كمادات اللوز المر المهروس على الجبهة. أو ضعي شرائح الحامض على الجبين والصدغين.

❀ وصفة أخرى للصداع والشقيقة

58 ـ لعلاج الصداع وآلام الشقيقة: حضري فنجاناً من القهوة الثقيلة، اهرسي فيها قطعة من الليمون الحامض. واشربيها.

❀ وصفة لمعالجة الزكام

59 ـ اهرسي فص ثوم واستنشقي رائحته بقوة أو تنشقي عصير الحامض المخفف بالماء أولاً، ثمّ تنشقيه كما هو بدون الماء.

❀ النعناع لعسر الهضم

60 ـ لتهضمي الأكل بسهولة أكبر، تناولي بعد الطعام شراباً سهل التحضير. انقعي ملعقة صغيرة من أوراق النعناع المجففة، أو ملعقة كبيرة من الأوراق الخضراء في كوب مياه مغلية مدة عشر دقائق ثم اشربيها. تنبيه: قد يمنع بعض الأشخاص من النوم عند تناوله في المساء.

❀ وصفة لعلاج آلام الرأس

61 ـ إن شدّ أذنيك نحو الأسفل 50 مرّة بواسطة الإبهام والسبابة قد يخفّف من الألم عند الصدغين.

❀ الشاي الأخضر والاكتئاب

62 ـ من بين النباتات ذات الأثر الأكيد في مقاومة الاكتئاب الشاي الأخضر، إجعلي من تناول الشاي الأخضر عادة يومية.

❀ تخلّصي من القلاع - الحمو

63 ـ ذوّبي ملعقة صغيرة من عسل النحل في كوب من الماء الفاتر وأضيفي إليه عصير ليمونة حامضة. تمضمضي بهذا المزيج عدّة مرّات في اليوم. إنه مفيد أيضاً لألم الحنجرة.

❀ الماء للأوجاع والتركيز

64 ـ إن استهلاك كمية كافية من الماء يجعل أعضاءنا تعملَ بشكل أفضل، ما يمكن أن يخفّف الأوجاع ويزيد التركيز. يشكل الماء 80٪ من الدماغ وربما ما يلزمك لتشعري بتحسّن مزاجك هو كوب من الماء.

❀ وصفة لاضطرابات النوم والتعب

65 ـ إن رفع مستويات المغنيزيوم لديك يمكن أن يساعدك على

حلّ مشكلة التشنجات العضلية واضطرابات النوم والتعب والاكتئاب والصداع.

❀ القمح والنفخة

66 ـ هل تشعرين بنفخة في البطن؟ لعلّك تتناولين الكثير من المنتجات التي تحتوي على القمح. اسعي إلى زيادة الألياف التي تتناولينها. أكثري من الخضار في أطباق المعكرونة وتناولي الخبز الذي لا يحتوي على الكثير من القمح مثل خبز الشوفان أو الجودار.

❀ ماذا عليكِ أن تفعلي عند الشعور بالتعب؟

67 ـ إذا كنت تشعرين بالتعب فلا تكثري من أكل السكريات. السكر يسبب ارتفاعاً في معدل السكر في الدم يليه هبوط مفاجئ في معدّل الطاقة. لا تلغي أياً من وجباتك. تناولي الطعام كل 3 أو 4 ساعات واستعيضي عن الشوكولا بالفاكهة.

❀ القيلولة

68 ـ ستساعدك القيلولة الصغيرة التي تقتصر على بضع دقائق على اجتياز مرحلة الهبوط التي نشعر بها في بداية فترة بعد الظهر، بشكل لطيف.

متى ترتدين اللون الارجواني؟

الأرجواني يشجّع الوعي الروحي ويدخلك إلى مملكة الإدراك.. ارتدي الأرجواني لتتواصلي مع المُثل العليا. الأرجواني المائل إلى الحمرة يمنحك مزيداً من الطاقة.. أما اللون النيلي واللون البنفسجي الشاحب فيزيدانك هدوءاً..

❀ البديل عن القهوة

69 ـ إذا كنت من محبّي استراحة القهوة أو الشاي، فيفضّل استبدالها بشاي الأعشاب أو الشاي الأخضر أو قهوة الهندباء وأخذها بعد فترة الراحة بعد الظهر وليس مباشرة بعد طعام الغداء. فتشكّل انطلاقة لطيفة لهذا الجزء الثاني من اليوم.

❀ وصفة لألم الرأس

70 ـ احملي معك دوماً زيت النعناع العطري. ضعي هذا الزيت على جبينك أو صدغيك أو عنقك ودلّكي بخفة وسرعان ما ستشعرين بالنعناع يتغلغل في الجلد ويهدئك على الفور. سيزول ألم الرأس كلياً إذا ما كان خفيفاً. تجنبي لمس محيط العينين.

❀ وصفة لتنشيط الجسم بسرعة

71 ـ نشّطي نفسك بكوب من المياه الفاترة وحتى الساخنة للتي

تحتمل ذلك. هذه الخطوة «ستشعل» جسمك وتعمل كمنشّط فعلي للجسم. وإذا شربتها دفعة واحدة، فهذا أفضل لتسريع أثرها المنشّط.

❀ قوة البحر

72 - لِمَ لا تغطسين في البحر وتجربي فوائده الإيجابية؟ تعود قدرة البحر الشافية إلى عهد أفلاطون الذي شفي بعد أن نصحه الكهنة المصريون بالعلاج بمياه البحر. كان أبقراط ينصح بتسخين مياه البحر والغطس فيها. ستشعرين بأن الحياة تدب فيك من جديد حين تسبحين، فهو مرادف للراحة النفسية والجسدية واللذة والفرح والطاقة.

❀ وصفة للإمساك

73 - اشربي كوباً كبيراً من الماء عند الاستيقاظ وقبل تناول أيّ طعام. اشربي مياهاً فاترة للإمساك الذي يترافق مع تشنّجات عنيفة وفجائية ولا إرادية في الأمعاء، ومياهاً تميل إلى البرودة للإمساك الناجم عن افتقار الأمعاء للمرونة وقوة الانقباض.

❀ وصفة عند الشعور بهبوط الطاقة والنشاط

74 - إذا كنت تشعرين بهبوط الطاقة ضعي ذراعيك في حوض من المياه الباردة. هذه الطريقة تجعلك تستعيدين طاقتك، وتنظّم

ضغطك، وتخلّصك من الدوار وآلام الرأس. المدة: 30 ثانية تقريباً. قومي بهذا في غرفة دافئة ذات حرارة مرتفعة، وغطّي ما تبقّى من جسمك لئلا تصابي بالبرد. بعدئذ، انفضي يديك لإطالة أمد الأثر المنشّط لهذا الحمام ولا تجففي ذراعيك.

❀ وصفة لمن تكثر من الجلوس

75 ـ نحن لا نتحرك بما يكفي وغالباً ما نستخدم السيارة أو المصعد استسهالاً. أما النتيجة فهي مشاكل في الدورة الدموية، أو التورم في الساقين ما إن ترتفع الحرارة قليلاً. ولهذه المشكلة المزعجة أسباب عديدة. عليك أولاً أن تستشيري إخصائياً في الدورة الدموية. لكن إن كانت الاضطرابات غير خطرة، فثمة وسائل تسمح بتحسين وضعك:جوارب طبّية: إنما يصعب تحملّها في الصيف بسبب الحرارة. أو التمارين لتقوية العضلات: إذا كانت العضلات ضعيفة فستعجز عن القيام بعملها في دعم الدورة الدموية السليمة.

❀ دهون الجسم لحم ميت

76 ـ دهون الجسم هي أقرب ما تكون إلى لحم ميت في جهاز حي.. كتلة جسمك اللحمية هي أنت أما الدهون فهي عليك. إنّ تخفيض دهون الجسم الزائدة وزيادة الكتلة العضلية عبر تنمية العضلات تزيد من قوة الجسم وحيويته.

❀ دفتر الرشاقة

77 ـ أحضري دفتر يومياتك الخاص بالرشاقة وتأكدي من أن نظامك الغذائي يحتوي على التالي: 50٪ من الكربوهيدرات الموجودة في الخضار والفاكهة والكربوهيدرات غير المكرّرة مثل الأرز الكامل. و25٪ من البروتينات الموجودة في اللحم الخالي من الدهن والسمك والبيض وبروتينات الصويا والحبوب. و25٪ من الدهون غير المشبّعة الموجودة في المكسّرات والبذور والسمك المدهن.

❀ هل الحب يزيد الوزن؟

78 ـ تظهر الدراسات أن الدخول في علاقة عاطفية يكسب العاشقة زيادة في الوزن تصل إلى 4 كيلوغرامات ونصف في السنة. ويعود ذلك جزئياً إلى أن القسم الأكبر من المواعيد واللقاءات تتمّ حول طاولات الطعام. الحب وزيادة الوزن يتزامنان فقط إن سمحت لهما بذلك.

❀ كيف تتجنبين البدانة؟

79 ـ بدّلي عاداتك الاجتماعية السيئة بأخرى حسنة. فمن أجل أن تعيشي نمط حياة صحي جديد عليك الاقلاع عن كل العادات التي تسبب البدانة كتناول الطعام في منتصف الليل وتناول المقالي والسكاكر.

❀ وصفة لتجنب البدانة

80 ـ إن كنت تحبّين الذهاب في نزهة مع الرفيقات احرصي على ألا تأخذي معك إلا أطعمة خفيفة وليس السكاكر. وإذا اخترت الفوشار فاشتري ذلك الذي لا يحتوي على الكثير من الدهون وامتنعي عن الذي يحتوي على الجبن أو الكاراميل.

❀ متى نتوقف عن تناول الطعام؟

81 ـ لتتمتّعي بالرشاقة والصحة امتنعي عن تناول الطعام بعد الثامنة مساءً إذا كنت تسهرين حتى منتصف الليل وقبل السابعة إذا كنت تنامين باكراً.

❀ تمرين الصباح

82 ـ قومي بهذا التمرين عندما تستيقظين في الصباح: نفّضي جسمك كله وكأنك تزيلين قطرات المطر عن بشرتك وتطردينها إلى الخارج، كي تنظّمي في داخلك الطاقة الصباحية الجديدة.

❀ هل يحق لنا ان «نضعف» أمام الطعام؟

83 ـ إذا كان اتباع نظام غذائي صحي ضرورياً للتمتع بصحة جيدة، فمن المفيد أن «نضعف» من حين إلى آخر أمام

طبق نرغب في تناوله، حتى وإن كنّا نخرق بذلك القواعد. بطاطا مقلية، قطعة حلوى، لحم مع صلصة، حلوى بالشوكولا، شوكولا... في الواقع، لا يهم ما هو الطبق الذي نرغب فيه فاللذة التي سنشعر بها ونحن نتناوله ستساهم في جعله سهل الهضم وتبقى ضرورية لمعنوياتنا.

❀ لماذا يزيد وزننا؟

84 ـ الأنسولين هرمون يضبط السكر في الدم. ولكن عدداً كبيراً من الناس يصعب على أجسامهم إحداث توازن في سكر الدم وأحياناً قد يفرزون كمية كبيرة جداً من الأنسولين فينخفض مستوى السكر في الدم مسبباً تعباً وعصبية واشتهاءً للمنبهات (اشتهاء الحلويات أو القهوة أو الشوكولا أو السجائر). ويملك بعض الناس خلايا تصبح «صماء» عن سماع الرسالة التي يرسلها إليها الأنسولين فتكون النتيجة أن يبقى السكر جارياً في الدم فيعمل الكبد على إعادة توضيبه ويخزنه على شكل دهون. هؤلاء الأشخاص يزيد وزنهم إذن بسهولة.

❀ هل يتغيّر حجم الثدي بتغيّر وزن الجسم؟

85 ـ نعم، إذا زاد وزن الجسم فهذا يدلّ عادةً على زيادة في الأنسجة الدهنية. ومعلوم أنّ هذا النوع من الأنسجة يشكّل

جزءاً كبيراً من الثدي، لذلك يكبر حجم الثدي مع زيادة الوزن، والعكس بالعكس. أمّا إذا كان الثدي من النوع الذي تهيمن فيه الأنسجة الضامّة غير الدهنية فإنّ نقصان الوزن يؤدي إلى زيادة ارتجاج الثدي.

❀ مخاطر التغيرات الدراماتيكية في الوزن

86 ـ يُفضَّل تجنُّب التغيُّرات الدراماتيكية في الوزن، زيادة أو نقصاناً، لأنّ ذلك من شأنه إرهاق الأنسجة المطاطية للجلد وتعريض الثدي للترهّل.

❀ الأكل والتعويض العاطفي

87 ـ عندما لا نحصل على ما يكفي من الاهتمام والحب في الطفولة ،نسعى باستمرار كبالغين إلى ملء هذا الفراغ بحلاوة من نوع آخر. ويمكن لهذا الوضع أن يتحول إلى حلقة مفرغة، حيث أن جوعنا يدفع بنا إلى الأطعمة الحلوة التي تزيد من وزننا، الأمر الذي يمنعنا من الحصول على الحب.

❀ حافظي على التوازن الكيميائي

88 ـ امتنعي عن تناول المعجنات: الغي من نظامك الغذائي القمح، الذرة، الطحين، وكل ما هو مصنوع من هذه المواد، فضلاً عن السكريات والحلويات وخففي (أو

توقفي حتى) من تناول الحبوب الأخرى المطبوخة.. إنَّ اعتمادك هذه النصيحة يؤدي إلى الحفاظ على التوازن الكيميائي وإلى تحفيز عملية خسارة الدهون وإلى تجديد الطاقة ويساعد على تبديد الرغبة في تناول الحلويات.

❀ هل مركز الجوع والعطش واحد؟

89 ـ إنَّ مركز التحكم بالجوع والعطش واحد في الجسم هو غدة ما تحت المهاد (hypothalamus) .. غالباً ما تظنين أنَّك جائعة لكن ما يحاول جسمك إخبارك به هو أنَّك بحاجة إلى المزيد من الماء.. لعلَّ أهم الأسرار الخفية في العالم بالنسبة للتحكم بالوزن هو هذا: اشربي كوباً من الماء في كل مرة تشعرين فيها بالجوع ما بين الوجبات وستجدين أنَّ جوعك يتضاءل خلال دقائق..

❀ السكر يجعلك بدينة، كيف؟

90 ـ الكائن البشري تعلم ان يغش الطبيعة من خلال قيامه بعزل ما هو حلو في الطعام والتخلص من الباقي. إن السكر المركز والسكر الابيض والاسمر والغليكوز والملت والعسل والقطر كلّها سكريات سريعة الاحتراق تسبب زيادة سريعة في معدل السكر في الدم . أما الطريقة التي يرد بها الجسم على انقضاض أو هجوم السكر على الدم

فتكون عبر سحبه إلى الخلايا . فإن لم تكن بحاجة إلى المزيد من الوقود فسيقوم الجسم بتخزين السكر على شكل دهون (نعم ، هذا يعني ان كثرة استهلاك السكر تجعلك بدينة). كما أن جميع أشكال السكريات خالية من الفيتامينات والمعادن ولا تستثني منها إلا المصادر الطبيعية كالفواكه. وبدون الفيتامينات والمعادن تضعف طاقتك وقدرتك على التحكم بالوزن

❀ ملء القلب الجائع

91 ـ إن تناول الطعام لملء القلب الجائع هو محاولة للشعور بالشبع العاطفي عبر الطعام. الشعور بالفراغ هو ما يدفعك للأكل في هذه المرحلة. لكن الطعام لا يمكنه مطلقاً أن يملأ القلب الفارغ. ما نريده حقاً هو أن نشعر بأننا محبوبون ويبدو الطعام أحياناً كبديل سهل لذلك.

❀ الماء والجوع

92 ـ غالباً ما يحتفظ الجسم بالماء لأننا لا نشرب كفاية. ومن السهل أن نظنّ العطش جوعاً. يساعد الماء على الهضم والتخلّص من الفضلات فيما يسبب النقص فيه الصداع والتعب والامساك. كما أن الماء رائع لبشرتك أيضاً.

❀ النور وكثرة تناول الطعام

93 ـ تشير دراسات أجريت في الولايات المتحدة إلى أنّ النور الخفيف الذي يدل على مفهوم الانسحاب والابتعاد عن أنظار الآخرين يشجّع على تناول الطعام بإفراط. الإكثار من الأكل يؤذي الصحة فاعتادي أن تخففي من شهيتك عبر تناول الطعام في غرفة مضاءة جيداً.

❀ علاج فعال للأرق

94 ـ ضعي كيساً من اللافندر (الخزامى) المجففة تحت وسادتك قبل النوم. إنّها علاج فعّال للأرق وأوجاع الرأس والشقيقة أو افركي الصدغين بزيت اللافندر العطري قبل النوم.

❀ علاج آخر للأرق

95 ـ لعلاج الأرق ضعي قدميك حتى منتصف الربلتين في حوض من المياه الباردة مدة ثلاثين ثانية تقريباً. هذه الوصفة فعّالة جداً للأرق، لا سيّما إذا ما استخدمتها من 3 إلى 7 أمسيات في الأسبوع. احرصي على أن تكون الغرفة حيث تتواجدين دافئة وأن تغطي جسمك لئلا تصابي بالبرد.

❀ قلة النوم تزيد الوزن

96 ـ احصلي على قسط وافٍ من النوم. قلّة النوم تزيد الوزن وتجعلك أكثر توتراً.

❀ متى نستحم قبل الطعام أم بعده؟

97 ـ يُفضّل الاستحمام قبل تناول الطعام أو بعد الوجبة بساعتين على الأقل لئلا يؤثر ذلك سلباً في عملية الهضم. عند خروجك من الحمام، لفّي نفسك بمنشفة دافئة واستريحي لبضع دقائق. عندما يكتسحك الضغط النفسي، ادخلي إلى الحمام واستلقي في حوض من المياه الدافئة حتى تسترخي كلياً. قد تجدين هناك أفكاراً جديدة لمشاريعك أو حلولاً لمشاكلك.

❀ حين تتناولين طعامك...

98 ـ حين تتناولين طعامك مارسي الصمت من وقت إلى آخر، كي تتمكّني من التلذذ بالطعام بشكل أفضل. تسمح لحظة التأمل خلال الوجبة بالإحساس بطعم ما نأكله بشكل أفضل. كما أنّ تناول الوجبة في محيط هادئ، من دون راديو أو تلفزيون، يساهم في تحسين الهضم، إذ يمكن للأخبار أن تتسبب بصدمات عاطفية تلحق الضرر بالاسترخاء والهضم، كما من شأن ذلك أن يؤثر في النوم.

❀ الضغط النفسي يفسد أطباق طعامك

99 - حضّري الطعام بسعادة. سيسود الرضا والانشراح عند تحضير الوجبة وسيظهران في الطبق وستحبين أنت وضيوفك ما قمت بتحضيره وسيصبح الهضم أسهل بالنسبة إلى الجميع. في الواقع، عندما تطهين وأنت في حال من الضغط النفسي، ستضيفين إلى أطباقك مشاعرك وانفعالاتك كلها.

الفصل الثاني

كل يوم رشاقة وانطلاق

لماذا عليك ارتداء الأحمر؟

ارتدي اللون الأحمر فهو منشط ويسرع نبضات القلب وينشط الدماغ والدورة الدموية. معه تشعرين بأنك قوية ومفعمة بالطاقة. إنه لون الشغف والقوة والرغبة.

اقفزي بذكاء لتنحفي بسرعة

100 ـ القفز على الحبل يسرّع وتيرة نبض القلب وينمّي عضلات الساقين والذراعين ويحسّن توازن الجسم وتناسقه، كما يمرّن عضلات البطن والمعدة. لكن يجب القفز بذكاء للحصول على أفضل النتائج:

- اشتري حبلاً مناسباً لطولك
- لا تقفزي دون انتعال حذاء رياضي يحمي قدميك
- قبل القفز، ابدأي بتحمية لمدة 10 دقائق كالمشي السريع أو الركض في مكانك
- عندما تقفزين لا تستندي على عقبيك بل على أصابع قدميك

- اقفزي من 60 إلى 70 قفزة في ثلاث دقائق ثم زيدي سرعتك
- استمري في التمرين مدة ربع ساعة.

❦ وصفة الاستحمام لتليين الكتفين والمفاصل

101 ـ استحمي تحت دوش مثبت في السقف فهذا مثالي لتليين الكتفين والظهر ومفاصل الكتفين. بعدئذ، خذي الدوش بيدك ووجهي المياه نحوك بدءاً من العرقوبين صعوداً على طول الساق. ركّزي على الركبة عبر القيام بحركات صغيرة دائرية ثم اصعدي نحو الردفين. قومي بحركات دائرية على البطن باتجاه عقارب الساعة أو على الثديين. يثير هذا إحساساً بالراحة الجسدية والنفسية تماماً كالتدليك.

❦ وصفة لتحسين وضعية الجلوس أمام الكومبيوتر

102 ـ للواتي يستخدمن جهاز الكمبيوتر يومياً، وضعية جيدة تجنّبهن أيّ شد في العنق ومشاكل الظهر وآلامه.

الجلسة: اجلسي بشكل مستقيم على كرسي مريح وعدّلي مقعدك بحيث تشكّل الركبتان والمرفقان زاوية مستقيمة. عندما تجلسين جيداً في مقعدك، احرصي على استقامة ظهرك.

الشاشة: لتكن الشاشة على بُعد 90 سم من وجهك، وأعلى الشاشة على ارتفاع نظرك. إذا كنت تعملين أكثر من ساعتين على جهاز الكمبيوتر، يجب أن تكون الشاشة في أعلى لوحة المفاتيح مباشرة.

لوحة المفاتيح: اجلسي قبالة لوحة المفاتيح بحيث تشكّل أصابعك ورسغاك وساعداك خطاً مستقيماً مع لوحة المفاتيح كما لو أنها امتداد لذراعيك. يجب أن تتمكّني من وضع ساعديك أمام لوحة المفاتيح.

الإضاءة: الإضاءة الجيدة ضرورية لكي تقرئي بارتياح، ويجب أن يأتي مصدر النور من جانب الشاشة.

مناقع للرياضة لم تخطر ببالك!

103 ـ إذا أردتِ التفوق في أي مجال في حياتك: كالعلاقات، المهنة، المظهر الجيد، الصحة، أو الثقة بالنفس، فاعلمي أنَّ التدرب على رياضات مختلفة يساعدك على تحقيق ما تريدين.. قد يبدو هذا غريباً لكن الدراسات أظهرت أنَّ أولئك الذين يمارسون التأمل يحسنون أداءهم إذا ما مارسوا أيضاً تمارين رفع الأثقال.

العضلات وحرق الدهون

104 ـ العضلات هي نسيج ناشط حي، وهي تحوّل السعرات الحرارية والدهون المخزنة إلى طاقة مفيدة وتؤمن القوة العاطفية والجسدية.. وكلما زادت نسبة النسيج العضلي بالمقارنة مع الدهون، تمكّنت من حرق الدهون بسهولة أكبر وشعرت بالمزيد من القوة.

الذهبي للطاقة

ارتدي الذهبي لمزيد من الطاقة. الذهبي يحمل قوة التحوّل والخصوبة، وهو يرمز إلى الكمال والحكمة والوعي والروحانيات. ارتدي الذهبي لتقوّي حقول الطاقة في جسمك.

وصفة لتقوية عضلاتك

105 ـ إنّ تعريض البشرة لأشعة الشمس يزيد من كمية الفيتامين D التي ينتجها الجسم. فمعدلات هذا الفيتامين المرتفعة يمكن أن تعزز قوة العضل ووظيفته. وقد عرف المصارعون الرومان هذا الأمر جيداً، فتدربوا عراة تحت أشعة الشمس ليبنوا قوتهم. تستطيعين زيادة معدلات الفيتامين D في جسمك وتقوية عضلاتك بالتدرّب على رفع الأثقال تحت أشعة الشمس.

نصف ساعة فقط من أجل الصحة والشباب

106 ـ الرياضة أمر أساسي للمحافظة على صحة المرأة لكن كثيرات يتذمّرن من أن لا وقت لديهن. اسعي جاهدة إلى توفير نصف ساعة على الأقل يومياً لممارسة الرياضة. انهضي مثلاً من النوم قبل ساعة من موعدك المعتاد، أو مارسي تمارينك الرياضية على مرحلتين صباحاً ومساء.

استغلّي عطلة نهاية الأسبوع. مارسي الرياضة مع رفاقك عوض الذهاب إلى السينما أو المطاعم. قلّلي الوقت الذي تشاهدين فيه التلفزيون. اذهبي إلى عملك سيراً أو اصعدي السلالم بدل استعمال المصعد.

تمرين الخفة الصباحي

107 ـ لساقين أكثر خفة مارسي هذا التمرين في الصباح: سيري على رؤوس أصابعك فتقوين بذلك عضلات الربلتين التي تغلّف، إذا ما نمت، الشرايين والأوعية الداخلية وتمنع تمددها.

تمرين الخفة المسائي

108 ـ لساقين أكثر خفة مارسي هذا التمرين في المساء: استلقي على ظهرك، ارفعي ساقيك من دون أن تقوّسي خاصرتيك. قومي بحركة الدواسة عشرات المرات ثم استريحي لبضع ثوان وأعيدي الكرّة، 5 مرات على الأقل. في الوضعية نفسها، اشبكي ساقيك كالمقص عشرات المرات. استريحي ثم كرري التمرين 5 مرات على الأقل.

تمرين لليونة

109 ـ عندما تشعرين بالرغبة في مقاومة الانحناء الناجم عن التعب أو عن عبء مشاكل يومك، انتصبي بقامتك لتستعيدي حيويتك. فوضعية الانقباض أو التقلّص أو الانطواء على

الذات تضغط على الرئتين وتحرم الجسم من الأوكسجين. فكّري يومياً في أن تتطاولي عبر وضعية أغنى بالطاقة، وضعية تضفي عليك أيضاً لمسة من الأناقة. بعد تكرار هذه التمارين مرات عدة ستلاحظين أنّ مشيتك ومظهرك سيتغيّران، على أن تترافق هذه التمارين مع الرغبة في التطاول.

❦ تمرين للتخفيف من الثقل في القدمين

110 ـ للتخفيف من الإحساس بالثقل في قدميك قلّدي الطاولة الموضوعة بالمقلوب. استلقي على ظهرك. مطّي ساقيك جيداً بحيث لا يظهر أيّ انثناء عند الركبتين. ضمي ذراعيك على الأرض بموازاة جسمك من دون أيّ تشنّج. قومي بدورتين إلى 3 دورات تنفّس.عندما تزفرين آخر مرة، ارفعي ساقيك وذراعيك بشكل عمودي. يجب أن يكون الظهر مسطحاً كالطاولة. حافظي على هذه الوضعية حوالى دقيقة مع التنفّس بهدوء ثم عودي إلى الوضعية التي انطلقت منها. كرري التمرين مرتين أو 3 مرات.

❦ استردي مرونة طفولتك

111 ـ إن عشت في حالة تشنّج وتصلّب فكأنك شخص ارتدى ثياباً ضيّقة كثيراً. ومن هنا عليك أن تستردّي مرونة طفولتك لتشعري من جديد بأنك عدّت إلى الحياة.

❦ لماذا علينا التمطي قبل النوم؟

112 ـ علينا أن نتمطّى عند المساء قبل الاستسلام للنوم. فإن تمطّينا استرخت العضلات أثناء الليل وفي الصباح شعرنا بالمرونة.

❦ التمطي لمعالجة الإرهاق

113 ـ ينعكس الإرهاق والتوتر الجسدي والضغط النفسي على العضلات فتقسو وتتصلّب شيئاً فشيئاً فإن قمنا بمطّها وتمرينها ساهمنا في معالجة هذا الإرهاق.

❦ الرياضة تشفيك من الاكتئاب

114 ـ إن ممارسة الرياضة أمر جيد لدعم عملية الشفاء من الأكل الناتج عن الانفعالات. لا بل ثمة دراسات تشير إلى أنها أفضل علاج للاكتئاب، فهي تخفّض القلق وتمنح الطاقة، وتغمر الجسم بالأندورفين وهي الهرمونات التي تشعرك أنك في حالة ممتازة. لست بحاجة لأن تتصبّبي عرقاً وأنت تمارسين الرياضة بل مجرد قيامك بالحركة(مشي، رقص، سباحة...) يعتبر كافياً لتشعري بالفائدة.

❦ لتسهيل الهضم سيري...

115 ـ إنّ السير 50 خطوة يسهّل الهضم. وسواء سرت حيث أنت أم في مكان أوسع، ستسهّل هذه الحركات عملية الهضم

عبر «جعل الأطعمة تنزل» و«عبر تنشيط تصاعد الطاقة!».

تمرين للاسترخاء

116 ـ يخلّصك الاسترخاء من القيود التي تحبس جسدك وعقلك. استلقي على الأرض وارفعي ساقيك بشكل عمودي على الحائط. ثبّتي ردفيك على الأرض وأسندي عقبيك إلى الحائط. تكفي بضع دقائق كي تسترخي تماماً.

تمرين للتخلص من الامساك

117 ـ مارسي هذا التمرين للتخلّص من مشكلة الإمساك وتسهيل المرور المعوي: ارفعي ساقك اليمنى نحو صدرك وأنت تزفرين، وامسكي ركبتك بيديك الاثنتين مع شبك أصابعهما، وأميلي ذقنك نحو صدرك من دون أن تشدي عنقك. يجب أن تبقى الكتفان متراخيتين، والساق الموضوعة على الأرض مستقيمة فيما القدم موجّهة نحو الأمام من دون تشنّج. حافظي على هذه الوضعية بقدر ما ترغبين وتنفّسي بحرية. بعدئذ، فكّي تشابك أصابعك وعودي إلى الوضعية التي انطلقت منها.

الرقص للتخلص من الضغط النفسي

118 ـ لا حاجة لأن تكوني محترفة لترقصي قليلاً في غرفة الجلوس أو في الحمام. اختاري موسيقى راقصة وتحركي

كما يحلو لك من دون حكم مسبق أو مبالغة. دعي تعبيرك الطبيعي يتفتح واستمعي إلى ما يمليه عليك جسدك. يتيح لك الرقص فرصة التخلّص من الضغط النفسي مع التزوّد بالطاقة. هذا مفرح ومنشّط. هيا، جرّبي!

❦ تمرين للحصول على بطن مسطح

119 ـ لتحافظي على بطن مسطّح مارسي هذا التمرين يومياً: استلقي على الأرض وأسندي ظهرك إلى الأرض جيداً، ارخي كتفيك واحني ذقنك قليلاً. ضعي ساقيك بشكل عمودي وحركيهما بالتناوب من الأمام إلى الخلف على أن يترافق الشهيق والزفير مع وتيرة تغيير الساق. نفّذي هذه الحركة حوالى عشرين مرة. اجمعي القدمين والساقين فوق الجسم ثم أريحي قدميك على الأرض.

❦ حركات يومية للمحافظة على ليونة جلد الوجه وقوة عضلاته

120 ـ تمرين الجبهة:

- ضعي يديك على جانبي جبهتك عند منبت الشعر على الصدغين.
- شدّي الجلد إلى الأعلى فيما تخفضين الحاجبين بقوة إلى الأسفل.
- عندما يبلغ الشد حدّه الأقصى، عدّي إلى خمسة ثم أرخي الجلد.
- هذا التمرين يحدّ من انتشار تجاعيد الجبهة.

121 ـ تمرين للحد من التجاعيد حول العينين:

- بواسطة السبابتين، شدّي جانبياً طرفي العينين حتى تبدوا على شكل العيون المنغولية.
- أغمضي العينين وعدّي إلى خمسة ثم أرخيهما.
- أغمضي عينيكِ بقوّة، كأنك تقاومين فتحهما، وعدّي إلى خمسة ثمّ ارخيهما.
- افتحي عينيكِ إلى أقصى حدّ وعدّي إلى خمسة ثمّ ارخيهما.

إنّ ممارسة هذه التمارين يومياً تحدّ من ظهور التجاعيد حول العينين كما تحدّ من هبوط الأجفان وظهور الجيوب (الانتفاخ) تحت العينين.

122 ـ تمرين الخدين:

- افتحي فمك جيداً مع محاولة تقريب طرفي الشفتين من الأذنين. عدّي إلى خمسة ثم ارخيه.
- أطبقي أسنانك جيداً وابتسمي أمام المرآة ابتسامة عريضة إلى أقصى حدّ. عندما يبلغ الضغط حدّه الأقصى عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

123 ـ تمرين الفم:

- على طريقة القبلة، صرّي شفتيك وقرّبيهما إلى الأمام بقوّة.
- عندما يبلغ الضغط حدّه الأقصى، عدّي إلى خمسة ثم ارخي شفتيكِ.
- افتحي فمك على شكل «٥» وشدّي الشفتين بأقصى قوّة

إلى الأمام. عدّي إلى خمسة ثم أرخيهما. تهدف هذه التمارين إلى تقوية دائرة الفم والحدّ من ترهلها.

124 ـ تمرين للحؤول دون ظهور ذقن ثانية:

- ضعي ذقنكِ في باطن الكف واضغطي جيداً إلى أعلى فيما تحاولين فتح الفم. عدّي إلى خمسة مع الاستمرار بالضغط ثم أرخي.
- أدخلي شفتكِ السفلى بقوّة في الفم.
- وبعد شدّ الذقن جيداً عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

إنّ ممارسة هذه التمارين بانتظام تحول دون ظهور ذقن ثانية.

125 ـ تمرين لشد عضلات الرقبة:

- مدّي لسانك جيداً وكأنكِ تحاولين ملامسة المرآة فبذلك تشدّين عضلات الرقبة بقوّة. عدّي إلى خمسة ثمّ أرخي.
- قرّبي الفك الأسفل إلى الأمام، فيما تشدّين عضلات الرقبة بأقصى قوة، وتحنين الرأس قليلاً إلى الوراء. عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

126 ـ تمرين لشد عضلات الوجه والحد من التجاعيد:

- تخيّلي نفسك ممثلة مسرح أو سينما وعليكِ التعبير بالإيماء عن انفعالات قوية. في مثل هذه الحال ينبغي على العينين والفم وجميع عضلات الوجه تأدية الحركات التعبيرية بشكل مبالغ فيه. عندما تنجحين في التعبير عن إحساس أو انفعال ما، انتقلي مباشرةً إلى تعبير معاكس: الغضب،

والفرح، والحزن، والخوف، والحب، والكراهية، والمفاجأة، والاحتقار، والضجر، والنعاس (التثاؤب)، والإثارة، والاستمتاع، والشراهة، والاشمئزاز... كلّ هذه الأحاسيس والانفعالات تشكّل لعبة صغيرة يستحسن ممارستها مع شريك ثانٍ بغية تقوية عضلات الوجه وتخفيف الإرهاق والحدّ من انتشار الطيّات والتجاعيد.

❦ تمرين لمعالجة الامساك

127 ـ مارسي هذا التمرين لمعالجة الإمساك وتسهيل المرور المعوي: قفي أو اجلسي، باعدي بين ساقيك بعرض الوركين وابقيهما متوازيتين. ضعي يدك اليمنى على النقطة الواقعة تحت السرّة، ويدك اليسرى فوقها. قومي بخمسين إلى 100 حركة دائرية كبيرة في الاتجاه المعاكس لعقارب الساعة. اصعدي باليد اليمنى وانزلي باليد اليسرى مع الضغط جيداً على البطن. ارسمي هذه الدوائر وأنت تتنفسين بهدوء.

❦ تمرين للحيوية والنشاط

128 ـ في حال الإحساس بتعب مفاجئ قومي بهذه الحركة الحيوية المستوحاة من التقنيات الشرقية، وهي تقوم على تحريك طرف اللسان بحيوية خلف الأسنان، 9 مرات في كل اتجاه. هذا التمرين يمنح الحيوية.

تمرين تنشيط الطاقة

129 ـ اجلسي أو استلقي وهزّي قدميك. هذه الطريقة ممتازة لتنشّطي طاقتك، وهي تساعدك على استعادة حيويتك بسرعة فائقة.

تمرين لتوازن الاعضاء وتدفق الطاقة الى الجسم

130 ـ يقول الصينيون إننا نحمي أنفسنا من المرض إذا ما دلكنا أقدامنا مدة 10 دقائق في اليوم.

عندما تدلّكين قدميك وأصابعك وعقب (كعب) قدميك والناحية العلوية منهما، ولا تغفلين أيّ جزء مهما صغُر، متسترخين وتسمحين للطاقة بأن تتدفق في الجسم بشكل أفضل وأن تتوازن في الأعضاء.

تدليك مريح للرأس

131 ـ ابدئي التدليك من أسفل العنق، واصعدي تدريجياً حتّى منابت الشعر. قومي بحركات متنوعة: دائرياً، تربيتاً، وشدّاً. لا تكاسلي عند الصباح، بل باشري التدليك لتنشيط عضلات الوجه وشدّها. أمّا في المساء فليكن التدليك بحركات لطيفة سَلِسة تساعد على الاسترخاء والهدوء.

تدليك آخر لإراحة الرأس

132 ـ تعلّمي كيف تمارسين التدليك المريح: شدّي بلطف، افرصي

الجلد دون أن تسحقيه، استعملي أطراف أصابعك واستعملي أيضاً باطن الكف وظاهره. بإمكانك التربيت (الطبطبة) مباشرةً على الخدين والجبهة والذقن بأطراف الأصابع، وبإمكانكِ أيضاً استعمال اليدين معاً، وذلك بواسطة اليد اليسرى على الخد أو الجبهة والتربيت عليها بواسطة اليد اليمنى. هكذا تكون الطبطبة أكثر نعومة ويكون وقعها على الجلد كوقع قطرات الماء.

تدليك العنق

133 ـ ينبغي بطبيعة الحال أن تكون العنق والكتفين مكشوفة أثناء التدليك، مسدي الرقبة براحة الكف ابتداءً من الذقن حتّى أعلى الصدر. أعيدي الحركة نفسها مستعملة ظهر الكف.

تدليك الخدين

134 ـ استعملي أنامل الأصابع ودلكّي الخدين ابتداءً من الذقن وحتّى أسفل الأذنين، ثمّ من أسفل الأنف حتى الصدغين.

تدليك الفم

135 ـ دلّكي بأطراف الأصابع حول الشفتين بحركة دائرية، في اتجاه معيّن ثمّ في الاتجاه المعاكس.

تدليك الأنف

136 ـ دلّكي أولاً حرف الأنف، من أعلى إلى أسفل، ثمّ دلّكي

الجانبين ابتداءً من الحرف في اتجاه الخدين وتدريجياً وصولاً إلى الوجنتين.

❦ تدليك العينين

137 ـ مسدي دائرياً حول العينين انطلاقاً من زاوية العين، بين الحاجبين والأهداب، حتّى الطرف الجانبي. ومن ثمّ عودي إلى تحت العين وصولاً إلى حرف الأنف.

❦ تدليك للحصول على نوم هادئ

138 ـ للحصول على نوم هادئ ومريح قومي بهذا التدليك الذي ينشّط الدورة الدموية: ابدأي بإجراء حركات دائرية صغيرة وناعمة على الجانب الداخلي من قبة القدم ثم دلّكي بنعومة أعلى القدم بحركات أبطأ، إنطلاقاً من الأصابع وصولاً إلى العقب. ادعكي أصابع القدمين الواحد تلو الآخر بنعومة فمن شأن هذا أن يخلّصك من الضغط النفسي. أنهي التدليك بالعقبين عبر تدليك التجويفات بحركات دائرية ثم اصعدي تدريجياً وصولاً إلى منتصف الساق.

❦ تدليك لتخفيف الصداع

139 ـ تدليك الرأس يمكن أن يساعدك على التخفيف من الصداع. دلّكي رأسك وكأنك تغسلينه بالشامبو لمدة ثلاث دقائق. تأكدي من أنك تدلّكين أيضاً الصدغين والجبين والرقبة.

تدليك آخر لإزالة الصداع

140 - لإزالة الصداع الذي يصيب أعلى الرأس دلّكي النقطتين اللتين تقعان في التجويف الذي خلف الأذن. أما إذا كان الألم في الجبهة فدلكي النقطة الواقعة أعلى الأنف، بين الحاجبين.

تدليك آخر لإزالة الصداع

141 - لإزالة الألم في الصدغين دلّكي كل صدغ بين الطرف الخارجي للحاجب والطرف الخارجي للعين.

لتنشيط عضلات العين والأعصاب البصرية

142 - لتنشيط عضلات عينيك والأعصاب البصرية قومي بحركات دائرية بالعينين من اليسار إلى اليمين ومن اليمين إلى اليسار، ثم حركيهما بشكل منحرف انطلاقاً من اليسار نحو الأسفل ثم إلى اليمين والعكس بالعكس. ارسمي خطوطاً عمودية وخطوطاً أفقية بعينيك. اجعلي نظرك أحول، وحاولي أن توسعي حقل رؤيتك إلى أقصى حدّ ممكن، ثم انظري إلى البعيد البعيد... كرري الحركة 3 أو 4 مرات، بمكنك أن تقومي بهذا وأنت مغمضة العينين.

تمرين للتخفيف من التوتر

143 - تنبّهي لتنفّسك كي تسترخي! اجلسي متربّعة وأبقي ظهرك

مستقيماً وكتفيك منخفضتين ومسترخيتين. ضعي يديك على بطنك واشعري ببساطة بالنَفَس وهو يصعد ويهبط. أغمضي عينيك لتتمكّني من التركيز على كافة الأحاسيس الملموسة. حافظي على هذه الوضعية من دقيقتين إلى 3 دقائق وستشعرين بتوترك يخف تدريجياً.

❦ تمرين لإراحة العينين

144 ـ خصصي دقيقة واحدة لقدميك في الماء. اثني أصابع قدميك بقوة عند تقريبها من بعضها البعض، وقوّمي الأصابع بقوة وأنت تبعدينها عن بعضها البعض. يجب القيام بهذه الحركات ببطء وإلى أقصى مدى، فهي تريح القدمين!

❦ تمرين لمعالجة تشنجات الرقبة

145 ـ هل تشعرين بتشنج في الرقبة؟ قفي وباعدي بين ساقيك بقدر عرض الوركين، واجعلي ذراعيك إلى جانبيك. ارفعي كتفيك باتجاه أذنيك وأنت تتنشقين الهواء وانزليهما وأنت تزفرين. اجلسي متربّعة، وأميلي رأسك بنعومة نحو الكتف الأيسر ثم الكتف الأيمن لتمطي عضلات العنق فيما أنت تتنفسين بهدوء.

❦ تمرين للنشاط

146 ـ اشبكي أصابع يديك وقدميك، عبر وضع أصابع يدك

اليمنى بين أصابع قدمك اليسرى والعكس بالعكس. هذا التمرين منشط جداً، ويُمارس لبضع دقائق فقط.

تمرين للتركيز والاسترخاء

147 ـ ضعي يديك على الوجه بحيث تغطي راحتاك عينيك والقسم الأعلى من الوجنتين، على أن تكون الأصابع كلها متلاصقة. يجب ألاّ تتجاوز أطراف الأصابع منبت الشعر. حافظي على هذه الوضعية حوالى 3 دقائق. هذه الحركة تؤدّي إلى الاسترخاء وتساعد على التركيز.

تمرين لتخفيف الضغط عن الدماغ

148 ـ افتحي فمك على اتساعه لمدّة ثانية أو ثانيتين من وقت لآخر. فذلك يجعل عضلات الفك تتحرّك بطريقة تدلك فيها أعصاب الجمجمة ما يسمح بتخفيف الضغط عن الدماغ.

وصفة مبتكرة للارهاق

149 ـ هل تشعرين بالتعب؟ إليك وصفة مدهشة من ابتكار طبيب أميركي، لمحاربة التعب العابر، أو بعبارة أخرى الإرهاق البسيط: افركي بقوّة راحة اليد اليمنى (أو اليسرى إذا كنتَ أعسر)، لثوان معدودة. إنّ هذه الحركة تثير الأعصاب المتواجدة تحت البشرة تماماً، وتؤثّر على الغدتين الكظريتين، مسببة إفراز هرمونات منشطّة جداً.

تمرين للتشنج العصبي والعضلي

150 - للتخفيف من التشنّج العصبي والعضلي دلّكي أسفل بطنك عبر تحريك إحدى يديك صعوداً فيما الأخرى تتحرك نزولاً حوالي 30 مرّة. يجب أن نشعر بالحرارة على البشرة تنتشر تدريجياً في الداخل. ثمّ كوّري قبضتي يديك وربّتي بالتناوب على البطن وتحديداً على النقطة التي تقع على مسافة عرض قبضة يدك تحت السرّة. تجنّبي هذا التدليك في فترة الحيض. إنه فقط للفترة التي تسبقه.

تمرين آخر للتشنج العصبي

151 - للتخفيف من التشنّج العصبي انقعي قدميك في مياه فاترة تضيفين إليها الملح الخشن وذلك لمدة 5 دقائق. بعدئذٍ جفّفيهما وضعيهما الواحدة تلو الأخرى على كرة صغيرة ككرة المضرب مثلاً مع التركيز على تجويف القدم. حرّكي القدم بخفة على الكرة لإجراء هذا التدليك.

وصفة لمعالجة ألم القدمين

152 - هل تشعرين بألم في قدميك؟ ضعي في حوض من المياه الفاترة القليل من الخزامى (اللافندر) والنعناع الأخضر والقليل من الملح الخشن. انقعي قدميك لعشر دقائق تقريباً فيخف الألم سريعاً.

وصفة لتنشيط الدورة الدموية

153 ـ خذي حماماً مبهجاً للحواس ودافئاً بالزيوت العطرية لتنشيط الدورة الدموية وإضفاء التوازن على دفق الطاقة لديك. احملي معك إلى الحمام كوباً من شرابك المفضّل واقفلي الباب. خففي الإضاءة وضعي موسيقى هادئة وأضيئي شمعة أو اشعلي بعض البخور. املئي الحوض واستلقي فيه بعد وضع بعض نقاط من الزيوت العطرية! إنّ زيت الخزامى (Lavander) والزيزفون العطريان مهدئ ومطهّر فيما يعتبر زيت الصعتر وإكليل الجبل العطرين منشّطاً عاماً.

تمرين لإراحة الكتفين المشنجتين

154 ـ لأخذ استراحة أو لإراحة كتفيك المتشنجين، اشبكي ذراعيك وضعي يديك خلف كتفيك مع مدّ أصابعك باتجاه العمود الفقري. تعالج هذه الوضعية إحدى مناطق الضغط النفسي الأساسية.

تمرين لإزالة تشنج الوجه

155 ـ لتزيلي التشنّج عن وجهك وترخّي عضلاته المنقبضة: قبل أن تضعي زينة وجهك أو قبل أن تستحمي، قفي أمام المرآة وكشري كيفما يحلو لك ولا ترددي في لوي فمك ورفع حاجبيك وتقطيبهما، وإغماض عينيك، وتحريك عضلاتك في كافة الاتجاهات من دون أن تنسي مدّ لسانك.

❦ تمرين لتنشيط الدورة الدموية للوجه وتأخير الشيخوخة

156 ـ القرص ينشط الدورة الدموية في الوجه ويقوي عضلاته ويزوّدها بالأوكسجين كما يعيد إليها الحيوية ويبطئ آثار الشيخوخة. أمسكي بالقليل من بشرتك بين الإبهام والسبابة من دون أن تشدّي وجددي هذا القرص الخفيف على العنق وبشرة الوجه كلها، من الأسفل إلى الأعلى بالنسبة إلى العنق وأسفل الوجه. قومي بهذا مدة دقيقة تقريباً. تجنّبي محيط العينين.

❦ تمرين لاسترداد الحيوية والنشاط

157 ـ عندما تشعرين بإجهاد شديد في العمل، يمكنك أن تعيدي إطلاق حيويتك عبر الضغط بالظفر لبضع ثوانٍ على النقاط الانعكاسية في الأصابع العشر، الواقعة عند طرف كل إصبع. افعلي هذا مرة أو مرتين في اليوم، على مدى حوالى عشرة أيام.

❦ تمرين للتنفس

158 ـ لتطوير التنفّس الجيد ولتنشيط طاقتك، ربّتي أعلى صدرك بيديك الاثنتين: عند تنشّق الهواء، استخدمي أطراف أصابعك. وعند الزفير، ربّتي براحة يدك. خصصي بعض الوقت لتنشقي الهواء وتزفريه بشكل هادئ وعميق. كرري هذا مرات عدة.

❦ تمرين لإزالة التعب

159 ـ عندما تشعرين بالتعب ابدأي بفرك يديك بحيوية

واكملي صعوداً عبر فرك ذراعك اليمنى ومن ثم ذراعك اليسرى. تابعي الفرك وافركي أسفل الظهر وأنهي العملية بفرك كتفيك. ولاستكمال الحركة، يمكنك أن تحرّكي ذراعيك بقوة من الأعلى إلى الأسفل عشرات المرّات.

تدليك لمعالجة الارق

160 ـ هل تعانين من الأرق؟ جرّبي هذا التدليك. دلكي النقطة الواقعة في التجويف خلف طرف العظم الواقع خلف الأذن. هذه النقطة حساسة على الضغط، فدلّكيها من الجهتين بنعومة، بضغط دائري قوي.

استريحي على الطريقة اليابانية

161 ـ اختاري الراحة على الطريقة اليابانية. اخلعي حذاءك واختاري ملابس مريحة للمنزل. سيري حافية القدمين أو وأنت ترتدين الجوارب أو تنتعلين خفين واسعين ما سيساعدك على الاسترخاء. وستشعرين بالراحة حين تغسلين يديك وتبدلين ملابسك بملابس أوسع وأنعم. ها أنت جاهزة لتمضي أمسية جيدة!

الفصل الثالث

كل يوم جمال وتألق

متى ترتدين اللون الترابي؟

البني لون ترابي، يحفظ التوازن، إنه لون الأرض، لون مطمئن. ارتدي البني لتكوني على تواصل مع الأرض إنما لا تكثري إذ قد تشعرين بالكآبة.

★ كيف تساعدين بشرتك على التخلص من السموم

162 ـ هل تعلمين أن بشرتك تخلّصك من ربع السموم التي تدخل جسمك كل يوم؟ فكيف تساعدينها على العمل بفعالية؟

افركي جسمك بفرشاة ناعمة جافة لأن ذلك:

- يسرّع عملية التخلّص من السموم
- يحسّن الدورة الدموية
- يخفّف السيلوليت
- ينشط الدورة اللمفاوية

- ينظّف مسام البشرة
- يجدد خلايا الجلد.

★ الزيتون مفيد لصحة الشعر

163 - يحتـوي الزيتـون وزيتـه على نسـبة عاليـة مـن الفيتامينات والمعادن، لذا ننصحكم بتناول الزيتون بلا تردد، واستعمال زيته في كافة الوجبات، خاصّةً إن كنتم تطهـون الخضار كالثوم والبصل والجزر؛ فهي تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينـات والمعـادن التـي تعتبـر ضروريـة للحفاظ على صحّة شعركم.

★ لتجنّب السلوليت أو السيطرة عليه

164 - تناولي الكثير من الخضار والفواكه الطازجة والملوّنة

- تجنبي المأكولات التي تحوي موادًا مضافة وكيماوية
- تجنّبي المأكولات التي تحوي سكّرًا ودهونًا حيوانية
- مارسي الرّياضة ثلاث مرّات في الأسبوع على الأقل
- افركي الجلد يوميًا
- تناولي مكملاً من Gotu Kola, 30 ملغ، ثلاث مرّات في اليوم.

★ وصفة لعلاج التعرق المفرط

165 - لعـلاج التعـرّق المفـرط من الإبطيـن بطريقـة طبيعية إليك

الوصفة التالية: اطحني أوراق القصعين (المريمية ـ القويسة) اليابسة وامزجيها مع ملعقة كبيرة من البودرة ثم ضعي المزيج تحت الإبطين.

★ إزالة الكلف الأسود بالترمس

166 ـ تسحق حفنة من الترمس الطازج وتنقع لمدة ثلاثة أيام في ليتر من ماء بارد مقطّر.

يغلى بعدها المنقوع بماء النقع ذاته وعندما ينضج تماماً يطلى به الكلف بعد أن يفتر.

★ قناع مُطرٍ للبشرة الجافة والخشنة

167 ـ قناع مؤلف من زلال بيضة وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. يمزجان جيدًا ويوضع المزيج على الوجه، وبعد ربع ساعة يغسل بالماء الفاتر.

★ وصفة لمعالجة الزوان (الرؤوس السوداء)

168 ـ الحمام البخاري: أي تبخير البشرة بملء نصف وعاء بماء مغلي ونضيف إليه بعض النبات المطهّر كالورد العطري أو النعنع أوالبابونج، أو يضاف كأس من ماء الورد إلى الماء. ونقوم بعدها بتغطية الرأس بمنشفة ثمّ الانحناء فوق الوعاء لتركيز البخار المتصاعد على البشرة وذلك لبضعة دقائق. فالبخار وسيلة فعّالة لتنظيف المسام.

★ وصفة للعناية بالأظافر

169 ـ للعناية بأظافرك حمام عصير الحامض الفاتر: اعصري حبة حامض واسكبي العصير في وعاء من المياه الفاترة. ضعي أصابعك لعشر دقائق تقريباً كل صباح في المزيج. إنّ عصير الحامض معروف بخصائصه المقوية، المنظفة والمطهّرة. بعدئذ، امسحي أظافرك بمنديل ورقي. ستصبح أظافرك أقوى، أنظف وأنعم عند اللمس.

★ وصفة خارقة للجمال

170 ـ قبل الاستحمام، يخلّصك فرك الجلد وهو جاف، بفرشاة ذات وبر طبيعي أو ليفة، من السموم ويجعله أكثر نعومة ويعود عليه بفوائد عديدة أخرى. في الواقع، يحسّن الفرك الدورة الدموية، ويمنح الجسم الدفء، ويخلّص الجسم من السلوليت الزائد ويساهم في استعادة البشرة لشبابها. وإذا ما قمت بفرك الجلد بانتظام، ستحسنين تركيبته ويصبح ناعماً وورديّاً أكثر. يتطلّب هذا الفرك من 3 إلى 5 دقائق.

★ وصفة للاسوداد تحت العينين

171 ـ إذا كانت عيناك محاطتين بهالات سوداء، متعبتين، فضعي كمادات من الشاي من 4 إلى 5 دقائق. يُفضّل أن تفعلي هذا وأنت مستلقية على سريرك.

★ وصفة لتقوية الأظافر

172 ـ إليك وصفة بالبطاطس لتقوية الأظافر:

- اسكبي زيت الزيتون وعصير ليمونة حامضة على حبة بطاطس نيئة مهروسة.
- امزجي هذه المكونات بيديك مدة 10 دقائق. اغسلي يديك بعدئذٍ بماء أضفت إليه عصير الليمون الحامض.

★ وصفة لتجنب الإصابة بحب الشباب

173 ـ لتجنّب الإصابة بحب الشباب أو السيطرة عليه اشربي من 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً .

★ نصائح في التغذية للبشرة الصافية النقية

174 ـ اشربي 6 أكواب من الماء في اليوم. تناولي 5 حصص يوميًا من الفواكه والخضار الملوّنة ، وضمّنيها خضاراً وفواكه حمراء/ برتقالية/ صفراء، وأطعمة بنفسجيةً وخضراء، بصل وثوم، وبقوليات. حاولي أحيانًا استخدام البدائل عن الحليب والجبنة كحليب الصويا والتوفو. ثمّة مصادر نباتية للبروتين أيضاً مثل الصويا، البقول، العدس والبذور المنبتّة. تناولي ملعقة كبيرة من زيوت البذور المعصورة على البارد والسمك الدهني ثلاث مرّات في الأسبوع.

★ وصفة لمنع جفاف البشرة

175 ـ إنّ خميرة البيرة تحفظ البشرة من الجفاف وذلك بتناول قرصين من الخميرة مرتين في اليوم أو نصف ملعقة صغيرة مرتين في اليوم. الخميرة تستعمل علاجاً خارجياً في الوقت ذاته، وهي مفيدة لجفاف البشرة خصوصاً في فصل البرد:تمزج ملعقة صغيرة من الخميرة الطازجة مع بعض الماء المقطّر، ويوضع المزيج على البشرة مدّة ثلث ساعة يُغسل بعدها بماء فاتر.

★ وصفة لعلاج حب الشباب

176 ـ لعلاج حبّ الشباب عليك باللّفت: يشرب من عصيره قدر فنجان قهوة صباحاً ومساءً قبل النوم، أو تؤكل حبّة من اللفت مسلوقة في الصباح وفي المساء.

★ ماسك للبشرة المتعبة

177 ـ ماسك بالبقدونس والجزر للبشرة المتعبة: ضعي على البشرة كمادة من هريسة الجزر النيء وباقة من البقدونس (أوراق وسيقان). اتركيها على الوجه لعشر دقائق تقريباً ثم نظّفي الوجه بالمياه الفاترة فيستعيد نعومته ونضارته.

★ وصفة بماء الورد لإزالة تشنج الوجه

178 ـ يعود استخدام ماء الورد إلى العصور الغابرة، فهو معروف بخصائصه القابضة والمضادة للالتهاب والمطريّة. قبل أن تضعي زينة وجهك ولكي يسترخي وجهك، استلقي لبضع دقائق وضعي على وجهك النظيف كمادات من ماء الورد الذي تضيفين إليه 1٪ من السبيرتو الممزوج بالكافور.

★ وصفة لإزالة الاحتقان من البشرة

179 ـ امسحي بشرتك بمكعب ثلج تلفينه في منديل ورقي لتجنّب أيّ حروق صغيرة على البشرة، أو امسحي بشرتك بنعومة بقطعة من القطن مبللة بالماء البارد تضعينها مسبقاً في الثلاجة لبضع دقائق.

★ وصفة لتبييض اليدين

180 ـ ليدين أكثر بياضاً ضعي مرفقيك في المياه الفاترة لعشر دقائق تقريباً فتتحسن دورتك الدموية ومظهر مرفقيك الخشن أيضاً. كما تصبح يداك أكثر بياضاً.

★ وصفة لمعالجة اليدين الخشنتين

181 ـ إذا كانت يداك خشنتين، فانقعيهما في حمام من زيت اللوز الحلو الفاتر. بعد عشر دقائق تقريباً، اغسلي يديك بصابون غير معطّر ودلكيهما بالغليسيرين.

★ وصفة لمعالجة المرفقين الخشنين

182 ـ إذا كان مرفقـاك خشـنين، فضعيهمـا مدة 10 دقائق في وعاء تسكبين فيه بضع نقاط من زيت اللوز الحلو. تأتي هذه العناية كمكمّل لفرك المرفقين يومياً بحجر الخفان أثناء الاستحمام.

★ وصفة طبيعية للبشرة والجلد

183 ـ حمـام زيت اللوز الحلـو للمرفقين واليدين: يسـتخدم هذا الزيـت المسـتخلص مـن اللـوز الحلـو فـي مسـتحضرات التجميـل لخصائصه المفيدة للبشـرة: لائم للجروح، مضاد للالتهاب، مطهّر ومجدد للخلايا.

★ العناية بالشعر عبر النظام الغذائي

184 ـ العناية بالشـعر تبدأ من الداخـل، إذ علينا اتباع نظام غذائي يحتوي على العناصر الضرورية للجسم ومنها المواد الغنية باليـود كالسـمك والأصداف والأعشـاب البحريـة والكبد، ومنهـا مـا هـو غنـي بالحديـد، ومـا فيـه مـن فيتاميـن (B) ومجموعته. كما علينا التقليل من تناول السـكاكر غير الضرورية والحلويات الدسمة والنشويات والملح، وتجنّب المشروبات الروحية والحبوب المقشـورة واستبدالها مثلاً باللحم، بالسـمك، البيض، الجبن الأبيض، العسل، الخضار الطازجة والفاكهة وعصيرها.

★ وصفة لمعالجة القشرة

185 ـ الحامض للقشـرة: إذا كنت تعانين من القشرة فقومي بفرك الرأس بنصف حامضة.

★ وصفة للحصول على شعر لامع

186 ـ لشـعر لامع، اعتمدي ماسك الأفوكادو المذهل. بعد غسل الشعر بالشامبو، ضعي على شعرك الرطب ماسكاً معداً من الأفوكادو المطحون. اتركي الماسـك على الشـعر حوالى عشر دقائق ثم اشطفيه جيداً.

★ وصفة لتساقط الشعر

187 ـ افركي فروة رأسك بخلاصة الصعتر: قومي بغلي ليتر واحد مـن المياه مع كوب من الصعتر حتى تتناقص هذه الكمية إلـى النصـف. بعدئذ، افركي فروة رأسـك بهـذه المياه كل صباح. يمكنك استخدام أوراق القراص الطازجة بدلاً من الصعتر.

★ وصفة أخرى لتساقط الشعر

188 ـ هل تعانين من تسـاقط شـعرك؟ إليك وصفة قد تبدو غريبـة لكنها فعّالة. افركي ظفري الإبهامين ببعضهما البعـض مـرات عدة فـي اليوم. هـذه الحركة تنشـط نقاطـاً ذات أثـر فعّـال علـى نمو الشـعر مـن جديد.

يمكنـكِ أيضـاً أن تفركـي ظفـري إصبعـي قدميـك الكبيرين.

★ وصفة لمعالجـة تشققات البطن والفخذين والأماكن الأخرى

189 ـ التشـققات التـي تظهر على البطـن والفخذين والثديين والردفيـن والكتفيـن هـي علامـة من علامـات النقص بالزنـك. مـن هنا مـن الهام اسـتهلاك الأطعمـة الغنية بالزنـك كالمكسـرات والبيـض والسـمك والبـازلاء والسـمك كما مـن الضروري أخذ 15 ملـغ من الزنك كجـزء من مكملك الغذائي اليومي. والفيتامين C أيضاً ضـروري من اجـل تصنيع الكولاجيـن (الغراء ما بين الخلايـا) والفيتامين E يسـاعد أيضاً على إبقاء البشـرة لينـة. إذاً فاسـتخدام زيـت الفيتاميـن E أو كريمه مفيد لمعالجة التشققات.

ارفعي حدسك بالازرق

اللون الأزرق يخفّض الضغط ويبطئ نبضات القلب والتنفّس... إنه لون هادئ لطيف يربطك بالحدس ويدعم التواصل.

★ غيري مزاجك عبر هذه الوصفة

190 ـ خصصي بعض الوقت لتغسلي شعرك وتدلكي جمجمتك وتضعي كريماً مغذياً على أطراف شعرك أو ماسك لتغذيته، فمن شأن هذا أن يبعد تفكيرك عن مزاجك الكئيب. يكفي أحياناً أن نشعر بأن شعرنا نظيف ولامع وبأن نسرّحه كما نرغب كي نستعيد ثقتنا بنفسنا ونشعر باللذة والسرور ونحن نتبرّج ونرتدي ملابسنا لنخرج...

★ اختاري اللون بحسب مزاجك

191 ـ يمنح تغيير الملابس يومياً التجديد ويفتح المجال أمام الابتكار. اختاري اللون الذي يتناسب مع مزاجك. وللتغلّب على إحباط بعض الصباحات الكئيبة والمكفهرة وللتزوّد بطاقة إيجابية، اختاري اللون الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر... ولا تنسي أنّ اللون الأسود يجعلك تبدين أكبر سناً!

★ كيف تختارين عطرك؟

192 ـ إليك بعض الإرشادات عند شراء عطر ما:

رشي العطر على قطعة ورقية طويلة: رشّي بعض العطر في قطعة الكرتون ولا تضعيه على بشرتك حتى تتأكدي من أنّه يعجبك.

شمي العطر قليلاً: فحاسة الشم تتعب بسهولة. لذا لا تغرقيها بتجربة الكثير من العطور دفعة واحدة.

استراحة القهوة: ضعي بعض حبوب البن في جيبك وشميها بين عطر وآخر لتتمكّني من تمييز العطور.

الفصل الرابع

كل يوم عناية واهتمام: عادتك الشهرية قبلها، أثناءها، بعدها

انت واللون الوردي

اللون الوردي لون مسكن ومهدئ، وهو يرخي العضلات ويخفف العدوانية. ارتدي الوردي لرفع معنوياتك عندما تشعرين بالإحباط . أما الألوان الليلكية فجيدة إذا كنت تشعرين بأنك منهكة عاطفياً.

○ أي صابون تستخدمين لغسل الاماكن الحميمة؟

193 ـ يجب الاهتمام بنظافة العضو التناسلي مثل اهتمامنا بنظافة الأعضاء الأخرى، لا أكثر ولا أقل، أي من دون مبالغة. فالمهبل يمتلك طبيعياً مقومات ذاتية تحميه من تعديات البيئة الخارجية. لذلك يجب احترام هذه المقومات وعدم التلاعب بها.

ببساطة، يجب استخدام الصابون العادي اللطيف، غير المشبع بالروائح والمواد الكيماوية الإضافية. فاستخدام الصابون الزائد الحموضة مضرّ. ذلك أنّ محتوى المهبل ذو تركيب حامضي (acide) بنسبة تلائم بعض البكتيريا

المفيـدة. إذا أحدثنا زيادة في الحموضة المهبلية من خلال صابون غير مناسـب، فـإنّ هذا الأمر يسـمح بنمو فطريات معيّنة تسبب الالتهابات.

○ هل تستخدمين مادة مطهّرة للعضو التناسلي؟

194 ـ إنّ استخدام مواد مطهّرة يجب أن يكون استثنائياً. فإذا كانت هـذه المواد تبيد أنواعـاً مضرّة من البكتيريا فإنّها في الوقت نفسه تبيد أنواعاً أخرى نافعة تساعد على حماية العضو.

○ هل يمكن استخدام مزيل الرائحة (Deodorant)؟

195 ـ إنّ المهبـل إذا كان متوازنـاً مـن الناحيـة البيولوجيـة لا يبعث رائحة كريهة. بل على العكس، إنّ رائحته الطبيعية هـي رائحـة المسـك الناتجـة عن إفـرازات غـدد دهنية خاصّة بجميع الثدييات ومن شأن هذه الرائحة اجتذاب الذكور.

إنّ اسـتخدام صابون معطّر أو مزيل للرائحة أمر غير مفيد، لأنّ الإفـرازات المسـببة للرائحة الكريهـة تبقى مسـتمرة. عـلاوة على ذلـك فإنّ هذه المواد يمكن أن تتسـبب بتهيّج جلـدي والتهابـات. فإذا لاحظت وجود رائحـة غير عادية، فـإنّ هذا إشـارة إلى وجـود بعض الالتهابـات الطفيفة. في هذه الحالة راجعي طبيبك قبل استفحال الأمر.

○ ما هي الطريقة الفضلى لتنظيف الأماكن الحميمة؟

196 ـ عملية التنظيف يجب أن تبقى خارجية كي لا تسيء إلى التوازن الداخلي للمهبل. يتمّ غسل الفرج وباب البدن بشكل منفصل، بواسطة ماء فاتر وقليل من الصابون الخفيف. بعد الشطف بالماء العذب تستخدمين منشفة نظيفة وجافّة. إنّ المنشفة الرطبة تساعد على تكاثر البكتيريا المسبّبة للالتهابات المهبلية.

○ لماذا يجب تجنّب التنظيف الداخلي؟

197 ـ إنّ تنظيف مدخل المهبل أمرٌ منطقي لأنّ هذا المدخل يتصل بالخارج، ولكن تنظيف باطنه غير ضروري وغير منطقي. فالمهبل السليم يتمتع بنظافة ذاتية بفضل وجود بكتيريا خاصّة تمنحه حموضة طبيعية واقية. لذلك فإنّ النخامة لا تستوطن المهبل وإنّما تُطرد خارجاً بشكل تلقائي. إنّ اجراء تنظيف داخلي يومي من شأنه إفساد الجوّ الطبيعي للمهبل وبالتالي إضعاف دفاعاته الذاتية ضد الميكروبات.

○ اتخذي الشاي الأخضر حليفاً لك

198 ـ اشربي الشاي الأخضر ثلاث مرات في اليوم قبل 5 أيام من بدء دورتك الشهرية.

○ ما هي الدورة الشهرية؟

199 ـ هي مجموع الظواهر الفيزيولوجية التي تتكرر شهرياً. تتميّز بظهور دم الحيض، وفي منتصفها تحدث الإباضة أي خروج البويضة من المبيض.

تبدأ الدورة الشهرية باليوم الأول من الحيض وتنتهي باليوم الأول من الحيض التالي، وليس قبله. مدتها المعتادة 28 يوماً، وقد تقصر لدى بعض النساء (22 يوماً) أو تطول لدى البعض الآخر (35 يوماً).

تحت تأثير هورمونات ضابطة ومنظمة، تتوالى الدورات الشهرية ما بين سن البلوغ وسن اليأس. وفي كلّ دورة تطرأ على الجهاز التناسلي جملة تغيّرات تهيّئه لعملية الحمل.

○ ما هو اضطراب المزاج الذي يسبق الحيض؟

200 ـ قبل أيام قليلة أو أسبوع من الحيض، وأحياناً قبل أسبوعين، تشعر المرأة باضطراب في مزاجها النفسي والجسدي. ولكن هذا الشعور يزول بعد الحيض مباشرةً. إنّ 75 بالمئة من النساء يعرفن هذه الحالة شهرياً.

○ نصائح لاضطراب المزاج المرافق للعادة الشهرية

201 ـ قبل العادة الشهرية وأثناءها حاولي بأقصى ما تستطيعين الابتعاد عن الضغط النفسي، احرصي على الأمور التالية:

- أقصى درجة ممكنة من الراحة.
- تجنُّب المنبّهات كالقهوة والكحول.
- إتباع نظام تغذية صحي، وعدم الإكثار من الملح لأنّه يحبس الماء.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.

○ هل يتغيّر سلوك المرأة في الفترة التي تسبق الحيض ؟

202 ـ نعم، يتغيّر سلوك المرأة في معظم الأحيان. يضطرب نومها وتُصاب بالأرق قبل أيام من حدوث الحيض فيزداد احساسها بالتعب. وتصبح مضطربة، انفعالية، ضعيفة التركيز. تصلُب عضلاتها يضعف مهارتها في تناول الأشياء فتسقط من يدها أحياناً. تتغيّر شهية المرأة للطعام ويتغيّر سلوكها الجنسي. هناك نساء تتوقف رغبتهن الجنسية وهناك أخريات تزداد رغبتهن.

○ ما هي العلامات الجسدية التي تسبق الحيض ؟

203 ـ العلامات الأكثر ظهوراً تتمثّل في تورّم وثقل ناتجين عن احتباس الماء في الجسم. يصبح الثديان ثقيلين وينشأ فيهما تدرّنات صغيرة يمكن تحسُّسها باليد. هذا يؤدي إلى احتقان وضغط في الثديين فتشعر المرأة بانزعاج يمكن أن يصل إلى درجة الألم. كذلكَ يمكن أن يتورّم الوجه والأصابع.

الفخذان يصبحان ثقيلين، وينتفخ البطن. إنّ احتباس الماء هذا يُحدث زيادة في وزن الجسم ما بين 1 و3 كلغ. بعض النساء قد يصبن في هذه المرحلة بمشكلة البثور في الفم أو الوجه أو في العضو التناسلي، كما يصبح شعرهن دهنياً. نساء أخريات يعانين آلاماً في المفاصل أو العضلات وصداعاً نصفياً (الشقيقة). بالطبع لا تعاني المرأة من كلّ تلك الآلام دفعة واحدة وفي وقت واحد ولكن جميع النساء يشتركن في الإحساس بالإرهاق والخمول.

○ لماذا ترتكب النساء الجرائم والجنح ما قبل العادة مباشرة؟

204 ـ معظم الجرائم والجنح التي ترتكبها المرأة تحدث في الفترة التي تسبق الحيض.

في هذه الفترة يهبط مستوى الهرمونات الجنسية إلى الحضيض، ويتاب المرأة إحساس بالفراغ والحزن والتخاذل والنكد والإحباط، رغبة شديدة بالبكاء.

○ ما سبب شغف التسوّق قبل العادة الشهرية؟

205 ـ غالباً ما نقوم بالتسوّق في مرحلة ما قبل الحيض ونحن تحت وطأة الانفعالات لذلك نقوم بشراء أشياء ونندم لاحقاً. فاتبعي إذاً النصائح التالية لتفادي هذا الوضع:

- لا تذهبي إلى التسوّق وأنت جائعة

- ضعي لائحة بالمشتريات والتزمي بها
- قاومي إغراء الأطعمة السريعة الاستهلاك مثل التشيبس والسكاكر والشوكولا...
- املئي سلّة التسوّق بالخضار والفاكهة الطازجة.

البديل عن المكسرات المملحة

206 ـ استبدلي قبل الحيض وأثناءه المكسرات المملّحة ورقائق البطاطا والبسكويت المالح بمكسرات نيئة غير مملّحة مثل الجوز واللوز وبذور القرع.

مدة التوتر قبل الحيض

207 ـ التوتر الذي يسبق الحيض يمكن أن يمتد من يومين إلى أسبوعين بالنسبة للبعض. وقد تدخل عوامل أخرى لتزيد الحالة سوءاً مثل التعب الشديد وتقلّبات المزاج، والضغط، والألم في أنحاء متفرّقة من الجسم.

احتباس الماء والعادة الشهرية

208 ـ احتباس الماء هو أحد المسببات الرئيسية للضغط الذي يسبق الحيض. وقد يجعلك تشعرين بالتشوّش أو الحساسية العاطفية حيث تشعرين بالاحباط لأسباب لا أهمية لها. واحتباس الماء لا ينتج عن كثرة شرب الماء بل عن اضطراب في الهرمونات أو كثرة تناول الملح أو قلّة التمارين الرياضية.

العادة الشهرية وشرب الماء

209 ـ في فترة ما قبل الحيض زيدي كمية الماء التي تشربينها إلى ستة أكواب يومياً. كما يمكنك أن تتناولي عرق السوس الطبيعي لمساعدتك على تفادي احتباس السوائل في جسمك.

وصفة للتوتر الذي يسبق الحيض

210 ـ إن للمغنيزيوم ارتباط وثيق بأعراض التوتر التي تسبق الحيض. إنه ضروري لامتصاص الكالسيوم وهو المعدن الرئيسي الذي تتطلّبه الغدتان اللتان فوق الكليتين للتعامل مع الضغط النفسي.

ما سبب الغضب في فترة العادة وما قبلها مباشرة؟

211 ـ لا بدّ أنك تعانين في هذه الفترة من سرعة الانفعال وهذه إشارة إلى غضب مكبوت والانفجار بوجه الآخرين ينفّس هذا الغضب. من وجهة نظر علم التغذية فقد يكون السبب هو النقص في استهلاك الألياف الغذائية التي تساعد على فتح المسالك المقفلة فتحرّرك من إقفال المسالك الانفعالية أيضاً.

تدليك للبشرة الباهتة

212 ـ في الأيام المزعجة التي تسبق الحيض قد تجدين بشرتك باهتة. جرّبي تدليك الوجه ولاحظي الفرق. إنّ تدليك

الوجه ينشّط الدورة الدموية السطحية كما يساعد على طرد السموم من الجلد. ومن خلال إرخائه العضلات فإنّ التدليك يزيل تشنجات الوجه ويمنحه الراحة.

○ ما العمل في حال تأخر الحيض؟

213 ـ أول ما يجب عمله هو أخذ الحرارة كلّ صباح قبل النهوض من الفراش، فإذا كانت الحرارة فوق 37 درجة هذا يعني أنّ هناك إباضة. وفي هذه الحالة نكون أمام أحد احتمالين: إمّا بداية حمل، أو أن الحيض سيحدث سريعاً. وإذا كانت الحرارة دون 36.5 درجة، هذا يعني أنّ الإباضة لم تحدث بعد، لذلك يجب متابعة أخذ الحرارة بانتظام إلى أن تبلغ 37 درجة فنعلم أنّ الإباضة حدثت. بعد 15 يوماً من ذلك يبدأ الحيض. إذا تأخر الحيض كثيراً يجب استشارة الطبيب.

أنت والاصفر

ارتدي اللون الأصفر لأنه يدعم جهازك العصبي ويساعدك على اتخاذ القرارات وعلى الشعور بالتنبّه واليقظة. اللون الأصفر يزيد منسوب التفاؤل وينشط الأفكار العقلانية والمنطقية.

○ كوكتيل مهدئ

214 ـ في المرحلة التي تسبق الحيض وأثناءه من المفيد لك أن تشربي العصائر المهدئة مثل كوكتيل الخس الأخضر والخس الأحمر:

اغسلي الخستين الخضراء والحمراء وصفّيهما في الماء. بإمكانك أيضاً أن تختاري خضاراً أخرى مثل الهندباء البرية أو الهندباء الزراعية. اعصري الخليط في العصارة.

أضيفي حسب الرغبة ورقة أو ورقتين من الحبق أو النعناع وعصير نصف ليمونة حامضة. إنّ كوكتيل الخس ممتاز لتطهير الجسم من الإفرازات السامة. وهو إلى ذلك، مسهّل للهضم، منقّ للدم ومدر قليلاً للبول. إنّه منعش جداً ومهدئ.

○ وصفة للبثور التي تظهر وقت العادة

215 ـ هل تعانين من ظهور بثور على وجهك قبل الحيض؟ إليك هذه الوصفة الطبيعية للتخلّص منها:

امزجي ملعقة من عسل النحل مع صفار بيضة ثم أضيفي تدريجياً ملعقة من طحين الجودار واخفقي المزيج. ادهني طبقة كثيفة من هذا الكريم على المكان الذي تظهر فيه البثرة. اتركيه مدة خمس دقائق ثم أزيليه بالماء.

○ ماذا تفعلين حين تنتابك المشاعر السلبية؟

216 ـ حين تنتابك مشاعر سلبية في الفترة التي تسبق الحيض

يجب أن تدركي أن هذا الوضع لن يدوم فالحياة ليست سيئة كما تبدو لك الآن. انظري إلى الوضع على أنه مرحلة لا بدّ منها في دورتك الشهرية وعلى أنها لحظات سيئة ربما لكن سبقها وسيليها لحظات فرح وسعادة!

○ ماذا تختارين من ألوان وقت العادة؟

217 ـ قبل العادة بأسبوع وأثناءها لا تختاري الملابس المحايدة أو ذات الألوان الداكنة أو السوداء، بل اختاري ثياباً ملوّنة أو ذات لون هادئ وفاتح بحسب مشاريعك لهذا اليوم. تؤثر الألوان الفرحة في نفسيتك ومعنوياتك من دون أن تتنبهي لذلك. اختاري من بين ملابسك تلك الملابس ذات الألوان الفرحة فهي ستنير يومك. لا تقللي من أهمية الألوان وتأثيرها على نفسيتك ومعنوياتك.

○ اصغي إلى الصوت الداخلي

218 ـ في الفترة التي تسبق الحيض تزيد قوة الحدس عندك. قد لا تلاحظين ذلك في غمرة فوضى الانفعالات. لكن هذا فعلاً صحيح فاصغي قدر الإمكان للصوت الخافت في أعماقك. لا تهملي أبداً أحاسيسك في الفترة التي تسبق الحيض.

○ نصائح لمن تعاني من آلام الحيض

219 ـ بعض النصائح لمن تعاني من آلام الحيض (العادة الشهرية) أو عسر الطمث:

- لا تعرضي نفسك للبرد أثناء الدورة الشهرية
- لا تمارسي السباحة
- لا تأكلي الأطعمة الباردة كالأيس كريم
- لا تتناولي أدوية مضادة للآلام أثناء دورتك الشهرية دون إستشارة طبيبك
- لا تنتعلي الأحذية العالية الكعبين والتي يمكنها أن تسبب عسر الطمث
- هوني عليك الأمور، العصبية هي إحدى العوامل التي تسبب عسر الطمث
- مارسي التمارين الرياضية لتنشيط الدورة الدموية
- خذي حماماً دافئاً.

○ وصفة لتخفيف مشاكل العادة

220 ـ للتخفيف من مشاكل العادة الشهرية تناولي المحار ولحم الحمل والمكسرات وصفار البيض والشوفان والجودر لأنها أطعمة غنية بالزنك.

○ وصفة أخرى لتخفيف آلام الحيض

221 ـ للتخفيف من آلام العادة الشهرية تناولي مكمل الفيتامين B6 أو تناولي الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين مثل القنبيط (الزهرة) والجرجير والموز والبروكولي.

⭘ وصفة لمعالجة نقص الحديد

222 ـ تناولي أثناء العادة الشهرية الأطعمة الغنية بالحديد خاصة إذا كنت تعانين من نقصه في الدم. الحديد يمكّن الدم من نقل الأكسجين إلى أعضاء الجسم. ولا يستطيع الدماغ أن يقوم بوظيفته بشكل عادي إذا حرم من الكمية المناسبة من الأكسجين. الأطعمة الغنية بالحديد هي الخضار الورقية الخضراء الداكنة، اللحوم الحمراء، الخوخ المجفّف، الزبيب، الأصداف البحرية، لحم الديك الرومي، الفاصوليا والحمص والخرشوف (الأرضي شوكي).

⭘ وصفة للتغلب على إزعاجات الحيض

223 ـ يشعر عدد من النساء بالغثيان في اليوم الأول من الحيض وقد يتقيئن. إليك هذه الوصفة للتخفيف من هذه الأعراض المزعجة: حضري شاي أحد الأعشاب التالية: النعناع أو الناردين (الفاليريانا) أو الحبق أو البرتقال أو المردقوش.

⭘ علاج للحيض الخفيف وغير المنتظم

224 ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه الأعشاب والنباتات: صعتر، أخيلية، بابونج، بقدونس.

⭘ علاج للحيض الغزير

225 ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه الأعشاب والنباتات: قرّاص، شوك الجمل، رعي الحمام (فرفينا).

○ علاج للحيض المؤلم

226 ـ يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه الأعشاب والنباتات: بابونج، أخيلية، حشيشة الملاك، عرعر. يؤخذ النقيع بمعدل 2 إلى 3 أكواب في اليوم، قبل الحيض بأسبوع.

○ التريبتوفان يرفع معنوياتك

227 ـ أنت بحاجة في الفترة التي تسبق الحيض للأطعمة التي ترفع روحك المعنوية وأفضلها تلك الغنيّة بالحامض الأميني تريبتوفان الذي يسهّل إفراز هرمون السعادة السيروتونين. الأطعمة الغنية بالتريبتوفان هي: منتجات الصويا، المأكولات البحريّة، الديك الرومي، الحبوب الكاملة، الفاصوليا بأنواعها، الأرزّ، الفول السوداني (الفستق)، البندق، الحمّص، البيض، بذور السمسم ودوّار الشمس.

○ وصفة للبشرة الباهتة

228 ـ في فترة الحيض تبدو بشرة معظم الفتيات باهتة ومتعبة فما العمل؟ تناولي على الأقل خمسة حصص من المأكولات التالية لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تجعل بشرتك تتألّق: التوت على أنواعه، الفاصوليا، الأرضي شوكي (الخرشوف)، الخوخ (البرقوق)، العنب، التفاح الأحمر.

○ وصفة للأرق

229 ـ في اليومين الأولين من الحيض قد تواجه بعض النسوة مشكلة الأرق. لتجنّب الأرق: تجنبي القهوة والشاي قبل أربع ساعات من النوم، المشروبات الغازية لأنها تحتوي على الكافيين أيضاً، الشوكولا والحلويات لغناها بالدهون والسكر التي يستغرق هضمها وقتاً طويلاً وبالتالي تعيق النوم، الأطعمة الغنيّة بالبهارات.

○ وصفة لنوم هادئ

230 ـ لتنعمي بنوم هانئ إليك بعض الأطعمة التي تساعد على نوم هادئ: الخسّ، المعكرونة، لحم الديك الرومي، المكسّرات النيئة، الزهورات مثل البابونج واليانسون، الموز.

○ وصفة لتهدئة التوتر والتشنج

231 ـ إذا كنت تشعرين بألم أثناء الحيض وبتشنّج وتوتّر عليك بنقيع الناردين (فاليريانا) Valériane. إنّ لمكونات الناردين تأثير مهدئ للدماغ. فالناردين مهدئ ممتاز، مفيد جداً في حالات الضغط النفسي والقلق والإرهاق. يسهل النوم ويخفف التشنج ويطرد الغازات المعوية. يوصف أيضاً كمسكن للألم. يصل تأثيره إلى جهاز القلب والشرايين فهو يهدئ نبضات القلب ويعالج اختلاجه. ضعي 150غ في كلّ ليتر من الماء المغلي، يُنقع قليلاً ثم يؤخذ بمعدل كوبين في اليوم.

كيف تتعاملين مع الحيض

232 ـ لا تعتبري فترة الحيض مرحلة مزعجة ومقيّدة لك بل فترة للعودة إلى نفسك وللتفكير والتأمّل. إنها الفترة التي تكون فيها أحاسيسك مرهفة لذلك ابطئي نمط حياتك السريع واسترخي وارتاحي وغوصي في أعماق ذاتك.

تمارين يوغا خاصة بفترة الحيض

233 ـ بعض تمارين اليوغا مفيدة لك في فترة الحيض التي ينصح فيها بعدم القيام بحركات رياضية عنيفة. جرّبي هذا التمرين: اركعي على ركبتيك واحني أعلى جسمك إلى الأمام ليلامس الفخذين. أرجعي يديك إلى خلف ظهرك أو مدّيهما أمامك. إنها وضعية الجنين. حافظي على هذه الوضعية مدّة دقيقة. استرخي ثمّ كرّريها.

تمرين هام أثناء العادة

234 ـ إليكِ هذا التمرين المفيد في فترة الحيض: تمدّدي على ظهرك على الأرض بعد أن تضعي تحت رأسك وظهرك مسنداً يرفعهما قليلاً عن الأرض. افتحي ذراعيك بالمقدار الذي ترتاحين له. اثني ركبتيك أمامك ثمّ افتحيهما حتى تلامس الركبتان الأرض من الجانبين. اجمعي قدميك حتى يطبق أخمص إحداهما على

الأخرى وقرّبي كعبي القدمين المتلاصقين قدر المستطاع من أعلى الفخذين.

○ تمرين التنفس

235 ـ في فترة الحيض التي تكون فيها مشاعرك وأفكارك مشوّشة يساعدك تمرين التنفّس التالي على استعادة صفاء الرؤية والهدوء والحيوية: تمدّدي على الأرض أو اجلسي على الأرض أو على كرسي شرط أن يبقى ظهرك مستقيماً. أغمضي عينيك. خذي نفساً عميقاً يبدأ من البطن حيث تلاحظين أن بطنك ينتفخ ثمّ ينتقل إلى الصدر وأعلى الرئتين حيث تلاحظين أن الصدر ينتفخ. ازفري بالترتيب المعاكس أي أفرغي الهواء من الرئتين والصدر أولاً ثمّ من البطن، حيث تشعرين بتراجع بطنك إلى الداخل. كرّري هذا التمرين حتى تشعري بالراحة.

○ الكالسيوم والعادة الشهرية

236 ـ الكالسيوم ضروري جداً للتخفيف من التشنجات المؤلمة في فترة الحيض لذلك عليك الحصول على مقدار 1000 ملغ من الكالسيوم يومياً. لكن يستحسن الحصول على الكالسيوم من غير الحليب ومشتقاته لغناها بالدهون المضرّة. يمكنك الحصول على الكالسيوم من الخضار مثل البروكولي والبقدونس، والسلق، جبنة الصويا، اللوز، بذور الكتّان، الهندباء، بذور السمسم.

وصفة أخرى لآلام العادة

237 ـ للتخفيف من آلام العادة الشهرية خذي مكمل الزنك ومكمل الفيتامين B6. الكمية المثالية التي علينا أخذها من الزنك هي 20 ملغ و60 ملغ من الفيتامين B6.

حذار المقرمشات المالحة اثناء العادة

238 ـ قد ترغبين في مرحلة الحيض بتناول المأكولات المقرمشة المالحة لكن انتبهي فإن جسمك يحبس الماء والملح سيجعل المشكلة تتفاقم. نحن نأكل ما يعادل 12 غ من الملح يومياً بينما التوجيهات الصحية الرسمية تطلب منّا ألا نأكل إلا 6 غ فقط أي ملء ملعقة شاي مسطّحة. في الواقع إن الكمية الكبيرة من الملح التي قد تتاولينها في هذه الفترة تساهم في إصابتك بالضغط النفسي والكسل والاكتئاب إضافة إلى إرهاق الكلى طبعاً.

اعتني ببشرتك اثناء العادة

239 ـ تحتاج بشرتك أثناء الحيض لعناية خاصة. إن تراجع معدلات هرمون الاستروجين يعني ارتفاعاً في معدل الهرمون الذكوري الأندروجين الذي يزيد إفراز البشرة للدهون ما يجعلها أكثر عرضة لانسداد المسامات والتبقّع وفقدان الرطوبة. فاعتني ببشرتك قدر الإمكان.

ماذا يحدث في المبيضين أثناء الدورة الشهرية؟

240 - في المرحلة الأولى من الدورة الشهرية (14 إلى 15 يوماً اعتباراً من اليوم الأول للدورة السابقة) ينشط عدد من الخلايا المبيضية. بعض هذه الخلايا يصل إلى درجة النضج، ولكن خلية واحدة من بينها هي التي تنتج البويضة.

مراحل نضج البويضة

241 - تكون البويضة الجديدة محاطة بطبقة من الخلايا التي لا تلبث أن تتكاثر وتؤلف جراباً من عشر طبقات. ينشأ داخل هذا الجراب عدد من التجاويف (الفجوات) الممتلئة بالسائل ثمّ سرعان ما تنضم هذه التجاويف إلى بعضها البعض لتشكّل تجويفاً واحداً كبيراً ينفخ الجراب ويدفع البويضة نحو جداره فيظهر انتفاخ صغير على سطح المبيض.

دور الاستروجين

242 - يستمر إفراز الاستروجين دون توقّف منذ البلوغ حتّى سن اليأس. وهو نوعان: استراديول (Estradiol) واسترون (Estrone). الاستراديول هو الأهم من حيث الكمية ومن حيث أثره البيولوجي على الخلايا.

بالإضافة إلى أثره على الأعضاء التناسلية والثديين، يؤثّر الاستروجين على كلّ من الجلد والأغشية المخاطية

والنسيج العظمي والأوعية الدموية وعلى تجديد الخلايا وهو ما يسمّى عمليات الهدم والبناء في الجسم.

متى تفرز المرأة البرجسترون؟

243 ـ يحصل إفراز البروجسترون في أوقات معينة، وبشكل أساسي في المرحلة الثانية من الدورة الشهرية مباشرةً بعد الإباضة. يقوم البروجسترون بتهيئة غشاء الرحم فيجعله تربة صالحة لانزراع البويضة فيها.

ما هي البويضة؟

244 ـ إن للمبيضين نشاطاً دورياً خاصاً يلي الدورة الشهرية. ما بين البلوغ وسن اليأس يعطي أحد المبيضين، وبالتناوب، خلية أنثوية واحدة كلّ 28 يوماً. هذه الخلية الأنثوية هي أكبر خلايا الجسم حجماً، وهي التي نسمّيها عادةً البويضة. عند البلوغ يكون في المبيضين ما بين 30000 و40000 خلية أنثوية (بويضة) تغذيها وتحميها طبقة من الخلايا المبيضية المساعدة.

علامات الاباضة

245 ـ ما هي علامات الإباضة؟ إفرازات مخاطية، تغيّر في حرارة الجسم إذ تميل إلى الانخفاض أثناء الإباضة ثم تعود فترتفع بعد ذلك إشارة إلى أن الإباضة حصلت. شعور بالانقباض في الحوض، ألم في الثديين، انتفاخ في البطن، زيادة في الرغبة الجنسية.

أبرزي أنوثتك مع الأسود

الأسود يربطك بغموض الأنوثة. إنه لون الفراغ. ارتدي الأسود عندما تريدين أن تحثّني قدرتك على العودة إلى أفكارك وعواطفك ومشاعرك.

ماذا يحدث لك في أيام الاباضة؟

246 ـ في أيام الإباضة الثلاثة تصبح بشرتك حساسة جداً وأكثر استعداداً للإصابات التحسسية. يتغيّر صوت المرأة في فترة الإباضة ليبلغ الحد الأعلى من الرنين في ذروة الإباضة أي في اليوم الذي تنزل فيه البويضة.

ما الذي يؤخر البويضة؟

247 ـ بعض الأمور قد تؤخّر الإباضة مثل التعب أو الضغط النفسي، المرض، التغيّر المفاجئ في الوزن، بعض الأدوية.

فترة الطاقة

248 ـ الفترة التي تمتدّ ما بين نهاية الحيض والإباضة تسمّى فترة الطاقة. استفيدي من هذه الفترة ومن طاقتك الجسدية للإبداع والإنتاج. اخرجي والتقي بالناس. إنه الوقت المناسب لإطلاق المشاريع الجديدة وإنجاز المشاريع التي بدأتها.

الاسبوع الصامت لدى المرأة

249 ـ الأسبوع الذي يلي الإباضة يسمّى الأسبوع الصامت. في هذه المرحلة سترغبين بالبقاء في المنزل والانفراد بنفسك. تجنّبي الخوض في النقاشات العقيمة.

الألم وانخفاض الأندورفين

250 ـ تؤكد نتائج الأبحاث أن النساء في الفترة التي تلي الحيض بقليل أي حين تكون معدلات الأستروجين والبروجسترون في مستويات متدنية، تشعرن بالألم أكثر من أوقات أخرى لأن معدّل الأندورفين ينخفض في هذه المرحلة وهو الهرمون الذي يخفف الشعور بالألم.

متى تفضل المرأة الرجل البارز الرجولة؟

251 ـ النساء لا يفضّلن دوماً الرجال الأكثر ذكورية... بل تفضيلهن لهم دوريّ... إذن، في أيّ مرحلة تفضّل النساء الرجال البارزي الذكورة؟ الجواب: في آخر الدورة الشهرية، عندما تحصل الإباضة. أظهرت تجارب عدة أنّ النساء يفضّلن في هذه المرحلة الرائحة والوجوه الأكثر ذكورية فضلاً عن الأصوات الأكثر رجولية. ويصبح انجذاب النساء إلى المعايير المرتبطة بالتستوستيرون (كالشكل الذكوري للوجه مثلاً) أكبر في مرحلة انتهاء الدورة أيّ في المرحلة التي يصبحن فيها أكثر خصوبة.

○ متى تميل المرأة الى الرجل الاجتماعي؟

252 ـ إنّ النساء حساسات دورياً على سلوك الرجل الاجتماعي. تميل النساء إلى الرجال الذين يظهرون حضوراً اجتماعياً وثقة وتنافساً أكثر من سواهم إنما في مراحل الإباضة فقط وفي العلاقات القصيرة الأمد فقط. لم تُسجّل هذه النتائج في العلاقات الطويلة الأمد أو في مراحل الدورة الشهرية الأخرى.

○ متى تفضل المرأة الرجل الذي يتمتع بصفات الابوة؟

253 ـ أثناء الأيام الأكثر خصوبة في الدورة الشهرية، تفضّل النساء الرجال الذين يظهرون «استقراراً عالياً في النمو» (وجه متناسق) وبشكل عام الآباء الذين يستطيعون تقديم ميزات جينية إيجابية للذريّة. إذن، يصبح الرجال الأكثر جاذبية أولئك الذين يملكون بعض المؤشرات كالسيطرة والسلوك الواثق والحضور الاجتماعي أي أولئك الذين يزخرون بالتستوسترون (صوت ورائحة رجوليتان، وجه رجولي ذكوري). تزيد هذه المؤشرات من إمكانية أن ترزق المرأة بطفل يرث هذه القدرة على النمو بصحة جيدة وعلى البقاء على قيد الحياة والسيطرة على الآخرين وبالتالي القدرة على أن تعمد نساء أخريات إلى اختياره.

○ لماذا تغير المرأة طريقة لباسها عندما تقترب من مرحلة الاباضة؟

254 ـ تغيّر النساء طريقة لباسهن عندما تقترب مرحلة الإباضة لديهن، فهن يملن إلى ارتداء الأثواب أكثر من السراويل وإلى الكشف أكثر عن مفاتنهن. كما يبدو بشكل عام أنهن يملن أكثر إلى اتباع الموضة وصيحاتها خلال هذه المرحلة إلاّ أنه من المرجّح أنهن لا يُقْدِمن على ذلك بشكل واع ومدرك. على أيّ حال، هذا ما تميل إلى إثباته نتائج دراسة أجريت مؤخراً.

○ متى تزيد الحواس قوة عند المرأة؟

255 ـ تشير الدراسات إلى أن حواس الشمّ والذوق والرؤية تزيد بشكل قوي في فترة الإباضة فتصبح أقوى من قدرة الرجال على ذلك.

○ تمرين لتخفيف الآلام

256 ـ تعالج الوضعية التالية منطقة الحوض والأعضاء التناسلية، ويُنصح بها للنساء اللواتي ينتظرن الحيض فهي تخفف الآلام والتشنجات: ضمي الجزء المكتنز من راحة اليد على الورك مع توجيه الأصابع نحو الأسفل ونحو الوسط، بحيث تلامس أطراف الأصابع. يمكنك أن تبقي الإبهام ملتصقاً بالأصابع الأخرى أو أن تبعديه عنها بحيث ترسمين قلباً بأصابعك. أغمضي عينيك وتنفّسي بعمق وتخيّلي أن نوراً أبيض يغمر هذه المنطقة. حافظي على هذه الوضع 3 دقائق وكرريها 3 مرات في اليوم.

الفصل الخامس

كل يوم مصالحة مع الذات والآخرين

ارتدي اللون الأبيض لتخفيف الضغط النفسي

اللون الأبيض ينظّف وينقي الروح والمشاعر. إنه لون السلام. ارتديه للوقاية من الضغط النفسي الناتج عن تعب الحواس.

---

* لا تنتظري... فقد يفوت الأوان!

257 ـ عندما نفقد شخصاً نحبه، نندم لأننا لم نعبّر له عن حبنا بما يكفي. لا تنتظري آخر لحظة أو اللحظات الحرجة لتعبّري عن مشاعرك للأشخاص الذين تحبينهم، لأهلك، لجدّيكِ، لإخوتك وأخواتك، لأولادك، لشريك حياتك، لأصدقائك... وابدئي منذ هذه اللحظة. عبّري بصوتٍ عالٍ أو عبر الهاتف أو خطياً أو عبر رسالة قصيرة... لا يتطلب هذا سوى بضع ثوانٍ لكنه يولّد أمواجاً من الفرح والسرور.

* كيف تتخلصين من الغضب

258 ـ حين تشعرين بأن الغضب يتصاعد في داخلك، تنفّسي

بعمق مرتين فيما أنت ترخين كتفيك واتبعي ذلك بابتسامة. إنها الطريقة المثالية لصدّ الغضب. في الواقع، من الصعب أن تستمري في الشجار مع شخص يبتسم، فالابتسامة الحقيقية (وليس الساخرة) تهدّئ الغضب.

❁ تفهمي عثراتك

259 ـ نحن نعلم أنّ الفشل هو سبب تطوّرنا، وهو يستند إلى نقاط ضعفنا. كل إنسان معرّض للخطأ! لذا، تفهّمي عثراتك وكبواتك التي لا تجعلك تضلين الطريق بل تضعك غالباً على الدرب القويم.

❁ استمعي الى مشاعرك

260 ـ يتطلّب الاستماع إلى مشاعرنا وأحاسيسنا وانفعالاتنا الكثير من الانتباه، كما أنّ الاعتراف بها هو محاولة لفهمها. ليس من السهل دوماً أن نحدد ما نشعر به لأننا تعلّمنا أن نمارس الرقابة على مشاعرنا وأن ننكرها.

❁ استمعي الى قلبك

261 ـ لا تتساءلي دوماً إن كان ما تفعلينه منطقياً وعقلانياً وإن كان سيعجب من حولك... استمعي إلى قلبك ودعيه يقودك، حتى وإن بدت همساته خافتة! فهو يحدّثك عن ذاتك، عن رغباتك، عن مشاعرك.

❁ ابتهجي لوجودك

262 ـ ابتهجي لوجودك، أي لأنك حيّة وحسب. إنّ قابليتنا العاطفية والجينية والبيولوجية متفاوتة. وسواء أكنا تلقائياً من أصحاب المزاج الحسن أو ميالين إلى المزاج النكد، فهذا الإرث يتغيّر لأنّ التفاؤل مسألة يمكن تعلّمها. في بادئ الأمر، عيشي اللحظة الحالية وكأنها اللحظة الوحيدة في حياتك وامنحيها الأهمية التي تستحقها، فهذه هي الخطوة الأولى نحو الصفاء والسكون.

❁ تمرين لطرد الاحساس بالتعب

263 ـ لطرد الإحساس بالتعب استرخي بواسطة الإيحاء الذاتي. اختاري مكاناً هادئاً. استلقي على ظهرك، على الأرض أو على السرير. أغمضي عينيك وتنفّسي ببطء واسترخاء دون أن تهتمي بالأفكار التي تمرّ في ذهنك. لا تحاولي أن تتمسّكي بها بل دعيها تمرّ وكأنك تشاهدين فيلماً على التلفزيون. ركّزيَ بعدئذٍ على الجزء الذي تريدينه أن يسترخي من جسمك. اطلبي منه ذهنياً أن يسترخي. ستلاحظين أنك ستشعرين شيئاً فشيئاً بالخدر في هذا الجزء لأنه سيسترخي كلّياً.

❁ افتحي وعيك على انواع اخرى من الجمال

264 ـ اقرأي عشر صفحات على الأقل من أي كتاب لتشعري

بالراحة والاسترخاء وتفرغي رأسك من الأفكار الضاغطة. فضّلي القراءة على مشاهدة التلفاز. افتحي وعيك على أبعاد أخرى وتجارب أخرى وأنواع جمال أخرى.

* تمرين للتخلص من الضغط النفسي

265 ـ لتتخلّصي من الضغط النفسي دلّكي باطن يديك مدة دقيقتين أو ثلاث أو النقطة الواقعة بين الإبهام والسبابة، أو النقطة الواقعة بين اصبع القدم الكبير والإصبع الثاني. ذلك يضمن لك الاسترخاء بعد بضع دقائق.

* افتحي نافذة الجسم

266 ـ تنشّق الهواء النقي يعني تزويد الجسم والعقل بالأكسجين. وتعيد نفحة الهواء الأمور والأفكار إلى نصابها، كما لو أننا نفتح نافذة الغرفة في الصباح لنجدّد الهواء فيها. تنشّق الهواء لبضع دقائق ينظّف الذهن المشوّش.

* مفتاح الضغط النفسي هو التعبير عن مشاعرك... انما لمن؟

267 ـ إذا شعرت بالضغط اتصلي بصديقتك، أفضي إليها بهمومك

أو استمعي إليها ما سيمنحك سعادة حقيقية حتى وإن كنت لا تستطيعين أن تمضي 3 ساعات على الهاتف. يمكن لبضع دقائق من تبادل الأحاديث أن تدخل الفرح والمحبة إلى قلبك. نحن نتبادل الهموم واللحظات الحلوة ولحظات السرور التي تغذي هذه الصداقات الثمينة للغاية.

❁ تمرين للتخلص من الهموم

268 ـ اصرخي في سيارتك، في حمامك أو في الغابة! إنه التصرّف المثالي للتخلّص من همومك، لإخراج غضبك من دون أن تجرحي الآخرين. اتبعي ذلك بالتنفّس عميقاً مرات عدة: إنها طريقة لتعديل مزاجك، وتمرين حقيقي لتزويد الجسم بالأوكسجين.

❁ حرري نفسك بالبكاء

269 ـ نحن نحبس دموعنا في العمل لنظهر بمظهر لائق، وفي المنزل لئلا نثير قلق أولادنا ولئلا نحمّل شريك حياتنا هموماً إضافية. ويخطر لنا أنّ «مشاكله تكفيه»... علماً أنّ البكاء يريح المرء ويواسيه لأنه يحررنا من قلقنا أو من المشاعر التي نكبتها في أعماقنا. وتشير الدموع إلى نهاية توتر شديد وبداية انفتاح ودعوة إلى التعزية والتشجيع.

* كوني جريئة وعبري عن انفعالاتك

270 ـ تجرأي على أن تعبّري عن انفعالاتك، مشاعرك، آرائك وأفكارك! سيساعدك هذا على أن تعيشي حقيقتك من دون قيود ومن دون عقد، ومع كل العفوية اللازمة لتقولي ما ترغبين في قوله ولتشعري أنك حقيقية.

* الضحك سر الصحة

271 ـ نحن لا نضحك بما يكفي! مع أنّ الضحك يلعب دوراً أساسياً إذ يشعرنا بالارتياح والاسترخاء، ويتيح لنا فرصة التخلّص من الضغط النفسي، ويجعل الفكر في أحسن حالاته... وللضحك آثار إيجابية أخرى: يمنح البشرة النضارة، ينشّط الدورة الدموية، يزوّد الجسم بالأوكسجين، يدلك أعضاءنا الداخلية، وهو معدٍ...

* إلى عالم الأحلام

272 ـ إن الاستماع إلى لحن ناعم يهدّئنا ويحملنا إلى عالم من الأحلام. وبتأثيرها على بعض انفعالاتنا، تصبح الموسيقى قادرة حتى على تهدئة أو تسريع وتيرة التنفّس لدينا، وتشنّجاتنا وإفراز بعض الهورمونات... لذا، الجئي إلى الموسيقى دوماً.

❁ قوة التركيز

273 ـ يشكّل التركيز لبضع دقائق على اللحظة الحاضرة حماية ممتازة من الضغط النفسي. في الواقع، يساعد التأمل على إدراك الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والمادية التي في داخلك في هذه اللحظة المختارة بالذات وعلى تهدئة زوبعة الأفكار التي تثير فيك الاضطراب. ستركزين لبضع دقائق على ذاتك وعلى تنفّسك، مع إرخاء الجسم كلياً. هذا الانسحاب من الضوضاء سيساعدك على ألاّ تضخمي الأمور، وعلى مواجهة الصعوبات والمشاكل التي تواجهينها وعلى إعطاء معنى لنشاطاتك وأعمالك اليومية.

❁ ليس هناك شيء جيد وآخر سيء ولكن هناك تفكير يجعله كذلك

274 ـ كان شكسبير على حق عندما كتب «ليس هناك شيء جيد وآخر غير جيد ولكن التفكير يجعله هكذا» (هاملت). إن لم يكن بيتك يحترق وإن لم يكن لديك شخص يموت فمعظم ضغوطات الحياة ليست بكارثة، والواقع أن التفكير في أنها كذلك قد يتغلب عليك بسهولة. إذا كنت تشعرين بأنك بحاجة للمساعدة في توجيه الطريقة التي تتأثرين بها عند التعرض للضغط النفسي فاعلمي أن أمامك خيارات عدة مفتوحة. تعلمي التأمل، مارسي اليوغا أو التاي تشي، اقصدي من يقوم بتدليكك بانتظام، تعلمي

التفكير الإيجابي، خصصي نفسك بوقت خاص بك، أو قومي بأي شيء يساعدك على الاسترخاء وتحكمي بالضغط.

❀ قولي قبلت

275 ـ علينا مراقبة عواطفنا والقبول بالمعطيات التي لا يمكن تغييرها. يجب تعلّم قول: «لقد قبلت».

❀ المشاعر المرّة

276 ـ يحتفظ البعض ببعض المشاعر المرّة مما سبق لهم وعاشوه في طفولتهم. هذه المشاعر تطفو على السطح عندما نكون في موقف جديد أو مع أشخاص جدد، وهي تقوم بالحدّ من قدراتنا وتمنعنا من النجاح في علاقاتنا.

❀ تمرين آخر للتخفيف من الضغط النفسي

277 ـ أغمضي عينيك لمدة ثلاث ثوان من وقت لآخر، عملية «قطع الصورة» التي تأتي من العالم الخارجي تخفف الضغط على الدماغ العاطفي مما يعطي الفرصة للمعلومات لكي تستقر في الدماغ المنطقي.

❀ وصفة للصفاء الذهني

278 ـ للتخلّص من الضغط النفسي واستعادة صفاء ذهنك قومي

بتمرين «إيقاف حركة العالم»: يمكنك أن تعطي نفسك فترات من الراحة فتغمضين عينيك عدّة مرّات خلال النهار، لبضع ثوانٍ أو لبضع دقائق.

❁ تمرين لطرد الكآبة

279 ـ هل تشعرين بأنك مهمومة تسيطر عليكِ الكآبة؟ قومي بهذا التمرين:

ركّزي انتباهك وتخيّلي شيئاً أو مساحة ذات لون فاتح ثمّ عدّي بمنتهى البطء من واحد إلى عشرين. بعد ذلك، أغمضي عينيك وركّزي انتباهك على الشيء أو المساحة لمدة 10 دقائق، وحاولي رؤية تفاصيلها دون أن تفتحي عينيك. بعد انتهاء الدقائق العشرة افتحي عينيك لتلاحظي أنّ تحسناً كبيراً طرأ على وضعك النفسي ومعنوياتك.

❁ الشمس والكآبة

280 ـ إن كانت الأفكار السوداء تنتابك وتشعرين برغبة في الأكلَ وتنامين وقتاً طويلاً وتشعرين بالتعب كل الوقت، قد يكون السبب النقص في الإضاءة. يكفي التعرّض لأشعة الشمس لمدّة نصف ساعة يومياً لتزيلي عنك الاكتئاب.

❁ اقبلي نقائصك

281 ـ الحياة ليست سهلة ،لكن من خلال قبولنا لنقصنا بدلاً من

دفنه في الإنكار، يمكننا أن نبدأ بشفاء جروحنا وأيضـ
جروح الأشخاص الذين نعيش معهم.

❀ عندما تقضمين اظافرك

282 ـ اسألي نفسك عندما تشعرين بالحاجة إلى قضم أظافرك، مـ
هو الشيء الذي ترغبين حقاً في تمزيقه بمخالبك أو
بخدشه؟ نشعر بالخوف وبالتوتر عندما تنشأ فينا مشاعر
وانفعالات نعتقد أن الآخرين سيعتبرونها غير مقبولة في
حال فقدنا السيطرة على أنفسنا.

❀ هل الملح مرتبط بالحاجات والرغبات القهرية؟

283 ـ هل تحبين رقائق البطاطس؟ هل أنت عاجزة عن مقاومة
إضافة الملح إلى طعامك؟ إن الإفراط في تناول الملح
يرتبط بالحاجات الملحة والرغبات القسرية. نحتاج إلى
استهلاك الملح عندما نريد القيام بمهمات فكرية وذهنية.

❀ ما علاقة المضغ بالمشاعر العدوانية؟

284 ـ إن عدم مضغ الطعام بما فيه الكفاية أمر يرتبط بالرغبة في
التخلص من الانفعالات التي نجد صعوبة في «ابتلاعها».
إذا ابتلعت بسرعة بدون أن تمضغي بشكل كاف، فما هي
المشاعر العدوانية التي تجدين صعوبة في هضمها؟

❁ ماذا يسبب لنا عدم القدرة على التعبير عن الغضب؟

285 ـ إن عدم قدرتنا على التعبير عن الغضب بطريقة صحية يدفع بهذا الغضب إلى عالم الظل فينا. قد نصبح ربما لطفاء أكثر من اللازم ونظهر عدوانية سلبية، أو نصبح معرّضين لنوبات غضب مفاجئة وعنيفة.

❁ أحبي نفسك

286 ـ أحبي نفسك كما أنت، من دون قيد أو شرط. لا تنتظري اليوم الذي تصبحين فيه أكثر ثراءً أو نحولاً أو حكمة، إلخ...لكي تقدّري كل ما أنت عليه.

❁ الجانب المظلم من ذاتنا

287 ـ إذا كنا نريد أن نتطور ونتقدم لنصبح أناساً أفضل فعلينا مواجهة الجانب المظلم من ذواتنا.

❁ هل تخجلين بخجلك؟

288 ـ إذا كنت تنزعجين من اللون الأحمر الذي يعلو خدّيك عندما تغضبين أو تشعرين بالحرج أو الخجل فاقرصي أذنك ليتحوّل الدم إليها بدل خدّيك وهذا أفضل لأنه لا يظهر بشكل فاضح.

❀ الضحك رياضة للقلب

289 ـ اضحكي فالضحك يتسبّب بإطلاق هرمون الأندورفين في الجسم وهو يعمل على طرد الضغط النفسي ويشكّل رياضة جيدة لعضلة القلب.

❀ تأملي تشفي نفسك

290 ـ خصّصي بضع دقائق يومياً للتأمّل في صورة إيجابية: شلال، مغيب شمس، سماء الليل، وجه طفل. فمن شأن هذا أن يهدئ جسدك ويسمح لك بالاستراحة قليلاً من الضغط النفسي.

❀ استرخي بواسطة قطعة نقود

291 ـ اجلسي بشكل ثابت في مقعد أو على كرسي، وخذي قطعة نقود في إحدى يديك. تنفسي من بطنك 3 مرات بشكل كامل، وعندما تزفرين للمرة الثالثة أرخي رأسك وذراعيك. حافظي على هذه الوضعية الجامدة حتى تتراخى عضلات الذراعين واليدين تماماً وتسقط قطعة النقود على الأرض. وقد تنامين حتى لبضع ثوانٍ.

هذه الاستراحة السريعة مثالية لشحن النفس بالطاقة واستعادة الحيوية.

❁ أنواع الدموع

292 ـ حدد العلماء ثلاثة أنواع من الدموع: الأساسي وهو الذي يرطب عينيك، واللاإرادي الذي يحدث كرد فعل على مسبب لتهيّج العين، والعاطفي. تختلف الدموع العاطفية عن النوعين الآخرين إذ تحتوي على قدر أكبر من المواد الكيميائية كما تحتوي على هرمون يفرزه الجسم تحت تأثير الضغط النفسي.

❁ هرمونات الدموع

293 ـ يعتقد الباحثون أنَّ المواد الكيميائية الموجودة في الدموع العاطفية تهدئنا عبر مساعدة الجسم على إطلاق هرمونات الضغط النفسي. تعرفين بالتجربة كم تشعرين بالتحسن بعد نوبة بكاء. لذا دعي دموعك تسيل عندما تشعرين بالحاجة لذلك وثقي بها.

❁ احسي بجمالك

294 ـ إذا كانت المرأة تعرف أنها جميلة وإذا كانت تحبّ صورتها، فإنّها غالباً ما تكون أقل عرضة للكآبة ويقل استخدامها للحبوب المهدئة المضادة للأرق والكآبة والقلق، تلك الحبوب التي تشلّ التفكير وتجعل المرأة أشبه بالأموات الخارجين من القبور. فإحساسها بجمالها

يجعلها أكثر اهتماماً بالآخرين، كما يجعلها موضع لاهتمامهم. بعبارة أخرى، المرأة التي ترى نفسها جميلة هي في معظم الأحيان امرأة سعيدة.

❀ ماذا تفعلين عندما يضطرب مزاجك؟

295 ـ هل مزاجك مضطرب؟ توقفي لبضع دقائق لتفكّري في الأمر، لأنك إذا تجاهلت وضعك النفسي ومزاجك فسيؤثّران في نشاطاتك وتصرفاتك. تعلّمي إذاً أن تعترفي بما تشعرين به. اسألي نفسك: صحيح أن مزاجي سيء، فما الذي يجري؟ ما الصعوبة التي أواجهها؟.

❀ هل ترثين لحالك؟

296 ـ حين تشعرين بالاكتئاب اسألي نفسك ما إذا كنت تجدين لذّة في هذا الوضع. ألا تسعين إلى إثارة الشفقة وجعل الآخرين يرثون لحالك؟ هل تريدين حقاً أن تبذلي جهد للنظر إلى الأمور من الناحية الإيجابية؟ الأهم هو ألا تخدعي نفسك وتلقي الملامة على الآخرين.

❀ تمرين تمارسينه بعد العودة من العمل

297 ـ حين تعودين من عملك مساء اجلسي إذا ما رغبت في ذلك على مقعد في الحديقة العامة أو في مقهى في الهواء

الطلق، فغالباً ما يكون هذا المكان مصدراً للوحي والإلهام، تأملي المارة واشربي كوب ماء بهدوء. سيسترخي جسدك وفكرك تدريجياً وستنسين تعب يومك. وستظهر أفكار جديدة: سيتم تعطيل «البرمجة السلبية» التي تعرّضت لها طوال النهار تماماً لتعودي إلى منزلك والابتسامة على وجهك!

* تمرين للتخلص مما يزعجك

298 ـ أمور بسيطة جداً تزعجك وتثير أعصابك، مثل بوق سيارة مباغت من خلفك! لا تغضبي ولا تبالغي في ردّ فعلك بل على العكس من ذلك، تنشّقي الهواء وازفريه ببطء مع التركيز على تنفّسك. كرري هذا مرات عدة قبل أن تقومي بأيّ ردّ فعل.

انت واللون الأخضر

اللون الأخضر يساعد على توازن المشاعر وتهدئة الأعصاب. إنه اللون المرتبط بطاقة القلب. ارتدي الأخضر أو التركواز لتعزيز السلام والطمأنينة.

❁ كيف تواجهين اليوم الكئيب

299 ـ يتملكك ما إن تستيقظي من النوم ذاك الإحساس الذي لا يخيب والذي يعلن عن يوم كئيب. وتتشابك الأمور: الطقس الرمادي الكئيب، القهوة الغريبة الطعم، الملامح المشدودة، عدم القدرة على اختيار الملابس، الصعوبة في التحرّك والانطلاق... افعلي كل ما يمكن أن يرفع معنوياتك وابتعدي عن الأشخاص والمواقف المثيرة للأعصاب.

❁ اشفي نفسك بالموسيقى

300 ـ الاستماع إلى الموسيقى يُشعر الإنسان بلذة معينة، فالموسيقى باب ينفتح على عالم الخيال، وهي غالباً مصدر للانفعالات والأحاسيس. من منا لم يقشعرّ جسمه وهو يستمع إلى معزوفة جميلة!تنشّطنا الموسيقى إذا ما جمعنا بينها وبين نشاط رياضي أو الرقص. فالإيقاع الموسيقي يسرّع دفق الأندورفين وهو مسكّن طبيعي للجسم.

❁ تحرري من نفسك

301 ـ الغناء نشاط جسدي حقيقي تماماً كالرياضة. ولا حاجة لأن تكوني مطربة متمرسة أو لأن تغني بشكل صحيح لتشعري بالراحة جسدياً ونفسياً. لا بدّ من التحكّم بالنَّفَس وشدّ عضلات البطن كي تغنّي. هذا التنفّس يحررك من

التشنجات ويثير في داخلك موجة من اللذة. غني وأنت تستحمين، وأنت تقودين سيارتك وأنتِ تطبخين... غني كلما خطر لك ذلك كي تتدرّبي على السعادة.

❁ الانفعالات السلبية

302 ـ تفسد الأحاسيس والانفعالات السلبية حماسنا ورغبتنا في الحياة وحبنا لها، في حين أنّ العادة الإيجابية منعشة ومعدية. ما إن نفتح على الصباح بسعادة، بعد أن نستيقظ بشكل سار، حتى نلاحظ أننا ننقل مزاجنا الحسن وابتسامتنا بسهولة إلى محيطنا. تزهر العادات الجيدة في حياة كل واحد منا شرط أن نتابعها.

❁ تمرين للتخلص من الافكار السلبية

303 ـ تنفّسي بهدوء واستمعي وأنت مغمضة العينين إلى الأصوات التي تحيط بك: ضحك الأطفال في الشارع، السيارات، الهواء الذي يصفر بين الأغصان... بعدئذ، افتحي عينيك على محيطك، وانظري إلى السماء. عندما يكون الفضاء مفتوحاً، لا تضطر العينان لبذل جهد كي تضبطا الرؤية على أشياء محددة، ما يؤدّي إلى استرخاء كبير. ابحثي عن الروائح، الأحاسيس: برد، حرّ، هواء منعش على وجهك، مياه على ساقيك، الرمال المبللة، القماش على كنبتك، طعم التفاحة في فمك، إلخ... لا يتطلب هذا التمرين سوى

3 إلى 4 دقائق وسيساعدك على التخلّص من الأفكار السلبية والتحرر من تشنجاتك.

* تمرين الكتابة باليد اليسرى لشفاء المشاعر المكبوتة

304 ـ تسمح الكتابة باليد اليسرى بإعادة اكتشاف بعض المشاعر المكبوتة. سيجعلك هذا التمرين تسترخين إذ يجبرك على التحلّي بالصبر، وسيعيدك إلى خطواتك الأولى في الكتابة، إلى هشاشة طفولتك وسيفاجئك بظهور بعض المشاعر القديمة جداً. تسلّي أيضاً بكتابة اسمك بالمقلوب واروي قصة عن هذه الشخصية الجديدة. ماذا يفعل هذا الشخص، وما هي أحلامه؟ يهدف هذا التمرين الذي يبدو عبثياً إلى التحرر من آلية فكرنا المعتادة.

* أقيمي صداقة مع ذاتك

305 ـ أقيمي صداقة مع ذاتك. إنها قصة حب حيث لا يحك جلدك مثل ظفرك، وحيث لا تنتظرين من الآخرين ما يمكنك أن تمنحيه لذاتك. في الواقع، هذه القصة تعني أن تحبي ذاتك كما ينبغي تماماً، من دون زيادة أو نقصان، أن تجدي الحل الوسط.احترام الذات يتم تقويته كل يوم. ابدأي بأمور صغيرة وبسيطة تحوّلينها تدريجياً إلى عادات إيجابية.

* لغة الجسد

306 ـ إذا فهمت لغة النفس والجسد للأعراض والأمراض، يمكنك اكتشاف ما هو مكبوت أو مهمل في نفسيتك وانفعالاتك وتأثير هذا على جسمك. وسرعان ما تكتشفين، بفضل نقطة القوّة هذه، أنّ هنالك تواصلاً متبادلاً حميمياً رائعاً يؤثّر في حالتك الجسدية وكذلك في صحّتك العقلية والنفسية.

* نحن مجموعة من المواد الكيميائية

307 ـ الحقيقة هي أنّنا مجموعة من المواد الكيميائية. فجميع أفكارنا ومشاعرنا تُترجَم إلى مواد كيميائية تنتشر في أنحاء جسمنا وتغيّر التكوين الكيميائي للخلايا وتبدّل سلوكها. وهكذا، يؤثّر الشعور بالحزن في مجاري الدمع فتنتج الدموع، أو يؤدّي الشعور بالخوف إلى الاقشعرار.

* علاقة الفكر بالجسد

308 ـ خلال العقد الأخير، أظهرت مجموعة من الأبحاث كيفية تجاوب الفكر والجسم أحدهما مع الآخر، وبيّنت بوضوح كيف تُترجَم الحالات الانفعالية والنفسية إلى تغيرات في توازن الجسم الكيميائي. ويؤثّر هذا بدوره في جهازَيّ المناعة والهضم والجهاز العصبي والدورة الدموية.

❁ حرري مشاعرك من الكبت

309 ـ لا تؤدّي الصدمة بالضرورة إلى المرض، لكنّ المخاوف والقلق المرافقة لها يمكنها أن تؤدّي إلى مشاكل صحية كثيرة إن لم يتم التعبير عنها. لا يمكنك بالطبع تفادي الأزمات. ولكن ما يمكنك فعله هو أن تصبحي أكثر وعياً لمشاعرك فتعترفين بها وتحرّرينها بأسرع وقت بدلاً من كبتها أو إنكارها.

❁ الفحص الذاتي لافكارك ومشاعرك الداخلية

310 ـ الفحص الذاتي للأفكار والمشاعر الداخلية ليس بالأمر السهل. قد تفضّلين الاعتقاد أنّ المرض الذي تعانين منه ناتج عن عامل خارجي ولا صلة له بأفكارك أو مشاعرك أو سلوكك. قد تفضّلين الاعتقاد أنّه موروث أو ناجم عن مواد غريبة مثل الفيروسات أو الجراثيم أو التلوّث. عندما تُصابين بالمرض تشعرين دائماً أن لا سيطرة لك على الوضع وأنّه لا حول لكِ ولا قوّة. صحيح أنّك تحيين داخل جسدكِ لسنوات عديدة إلاّ أنّه عندما يحدث خلل أو سوء ما، تشعرين وكأنّك تعيشين داخل جسم غريب تماماً. المرض يقطع الصلة بينك وبين جسمك فتصبحين غير قادرة على فهم كيفية عمل هذا الغريب أو سبب توقّفه عن العمل. عن طريق البحث عن الأسباب العميقة للمرض، تتجاوزين الأسباب الجسدية الظاهرة لتبلغي طبقات أكثر دقّة من الترابطات النفسية.

❁ أوّل المستفيدين من الغفران أنت!

311 ـ تساعدك المغفرة على مواجهة تلك الأماكن في داخلك التي تتشبّث بصدمات ماضية وعلى التحرر من الألم. وهذا ليس دائماً سهلاً. قد لا تشعرين أنّك مستعدّة للصفح ـ ربما لا يزال الجرح مؤلماً جداً أو الغضب شديداً. قد تعتقدين أنّك لن تستطيعي أبداً المسامحة لأنّ ما ارتُكب بحقّك يتجاوز حدود الرحمة، قد تعتقدين أنّ المسامحة طريقة للتخلّي عن المطالبة بتحمّل المسؤولية تجاه ما ارتُكب بحقّك، أو أنّها لا تأخذ بعين الاعتبار حدّة الانفعالات والمشاعر. غير أنّ عدم الغفران يبقي الشعور بالذنب والألم والغضب داخلك، فتتآكلك هذه المشاعر وتخلق درعاً واقياً حولك. إنّها تسجنك في الماضي وتحدّ من قدرتك على التغيّر.

❁ 20% من الجهد و 80% من النتائج

312 ـ يمكننا أن نقول إن 20٪ من الجهد ينتج 80٪ من النتائج، وذلك بحسب قانون 80/ 20. بالتالي، كل ما يمكن الاستغناء عنه هو غير ضروري. أما السؤال الذي ينبغي أن تطرحيه على نفسك فهو: «كيف يمكن لهذا العمل أن يساعدني على بلوغ هدفي؟» أو «ما هي الطريقة المثلى لاستغلال وقتي هذا الشهر، هذا الأسبوع، اليوم، في هذه اللحظة؟»

❁ هل أحب ما أفعله؟

313 ـ من المهم ألاّ ننسى هدفنا أبداً، وأن نضع دوماً نصب أعيننا عملنا وهدفنا الشخصي بحيث نحافظ على تركيزنا على مشروع حياتنا. والسؤال الذي ينبغي أن نطرحه على أنفسنا هو: «هل أحب ما أفعله؟».أو حتى «هل يخدم هذا العمل مشروع حياتي؟». إن لذة العمل من أجل مشروعك ضرورية لتحققي التوازن في حياتك.

❁ كيف تطردين همومك ومشاكلك اليومية؟

314 ـ إذا كنت لا تحبين السير في الصباح، فحاولي أن تفعلي هذا في آخر النهار عبر مغادرة مكان عملك قبل الموعد المحدد بعشر دقائق. إنّ الهدف الأوحد للنزهة هو طرد هموم ومشاكل اليوم عبر التركيز على الطريق، والوجوه والأصوات غير المألوفة، وتحليق الطيور والأنوار والسماء عند الغسق... ونحن لا نتحدث هنا عن السير بخطى سريعة بل عن التسكّع، والسير بوتيرة بطيئة، والاسترخاء مع الإصغاء تماماً للأحاسيس. سيري ولا تفكّري في شيء!

❁ لا تجتري أفكارك

315 ـ لا يُستبعد أن يكون سبب الاكتئاب عند النساء مرتبطاً بالسهولة الكبيرة التي يجدنها في اجترار الذكريات السيئة.

فقد اكتشف فريق من الباحثين أنّ ذاكرة النساء أقوى من ذاكرة الرجال في ما يتعلق بالقدرة على تذكّر الأحداث التي شكّلت مصدراً لمشاعر سلبية.

❁ ما البديل عن عطلة مريحة؟

316 ـ قد لا تتمكنين من أخذ عطلة للاستراحة لكن يمكنك أن تدلّلي نفسك بأمور بسيطة: اكتبي في دفتر يومياتك كل ما يخطر ببالك. اطلبي من شريكك أو أحد أفراد عائلتك المساعدة في المهام اليومية، اذهبي إلى السرير باكراً، اجلسي وحدك لبضع دقائق، التقي بصديقتك المفضلة، عبّري عن مشاعرك بصراحة وبهدوء.

❁ لِمَ تشمئز النساء أكثر من الرجال؟

317 ـ ربما بسبب قدرتهن على منح الحياة. نظن أن ذلك يسمح للنساء باتخاذ احتياطات أكثر في بعض المواقف المقززة أو في مواجهة بعض الأطعمة. يؤدي التقزز إلى التقيؤ وطرد الطعام الضار، كما يفضي التقزز إلى النفور وبالتالي تجنّب مصدر هذا التقزز. يمكن لهذه الآلية أن تزيد إمكانية بقاء الجنين والطفل على قيد الحياة عبر حمايتها من بعض الأطعمة أو الأوضاع الضارة.

❁ حسني ذاكرتك بالسجود

318 ـ اعتمدي وضعية السجود لتحسين ذاكرتك. اركعي على

ركبتيك، وتنشقي الهواء وأنت ترفعين يديك إلى الأعلى ثم ازفري وأنت تضعين راحتي يديك وجبهتك على الأرض. شدّي بطنك. وبما أنّ الرأس مقلوبة، ستتغيّر زاوية نظرتك وستصبح في منطقة ألفا أيّ ما بين الاستيقاظ والنوم. ستنفصلين لبضع ثوانٍ عن فكرك وعن رؤيتك للأمور. هذا التمرين الذي ينبغي ممارسته خمس مرات في اليوم منشّط جداً. عندما تقفين مجدداً ستشعرين بطاقة متجددة.

❀ إطار أحلامك

319 ـ ضعي إطاراً لأحلامك ومشاريعك لتفعّليها. يمكن للمرأة التي تستخدم القلم أو الريشة بمهارة أن ترسم على ورقة، الصورة المثالية لكل جانب من جوانب حياتها: ما ترغب في أن تعيشه على الصعيد العاطفي، العائلي، المهني، قيمها، هواياتها، رغباتها كطفلة.

❀ سر العطلة

320 ـ يتحكّم التوقيت بثلاثة أرباع حياتنا، فمن الصعب في الواقع أن نفر من مواعيدنا، من برنامج عملنا، من واجباتنا العديدة والمتنوعة. في الواقع، سيحوّل العيش في الفوضى حياتنا إلى كابوس! إنّ العطلة مفيدة كي تستريحي كما لتعزلي ذهنك عن الواقع بشكل خاص.

❁ تقبل النفس مفتاح النجاح

321 ـ عندما نتقبّل أنفسنا كما نحن، نكتشف النجاحات التي أوصلتنا إلى ما نحن عليه. اكتشاف هذه النجاحات بحسب معاييرنا الخاصة يريحنا. إنّ العلاقة العميقة والصادقة التي تجمعنا بأولادنا إنجاز رائع، حتى إن لم تكن الأمور مثالية دوماً! كما أنّ ممارسة مهنة تحبينها أمر رائع حتى وإن اضطررت لتحمّل رئيس يصعب التعامل معه!

❁ العبي كالأولاد

322 ـ لا يقتصر اللعب على الأولاد. مارسي نشاطاً مسلياً يسمح بالتبادل والإصغاء والتركيز وإعادة التنظيم داخلياً. أثناء استراحة الغذاء أو مساءً في المنزل، أخرجي ورق اللعب وحاولي أن تقومي بتشكيلة معينة أو تدرّبي على ضرب من ضروب السحر. قومي بحل الكلمات المتقاطعة أو العبي أيّ لعبة تركيب وبناء، فهذا يضفي بعض الإثارة على نهارك ويضمن لك الاسترخاء!

❁ كوني فنّانة وقولي وداعاً للضغط النفسي!

323 ـ نحن نسترخي تماماً، ونطلق ما نكبته على القماش عبر رسم كل ما يمر في ذهننا. وفيما نحن منهمكون بإبداع شيء ما، ننسى مشاكلنا ولا نفكر فيها.

❁ خصصي بعض الوقت لنفسك

324 ـ خصصي بعض الوقت لنفسك أثناء النهار، حتى ولو بضع دقائق، حيث تحاولين أن تقومي بمهمة واحدة وأنت تركّزين عليها كلياً: قراءة، اتصال هاتفي، طبخ، لعب مع الأولاد، الاستماع إلى الراديو... ما من أمر أفضل لإقناعك بأنك تكسبين على مستويين: ستشعرين بلذة أكبر وأنت تنجزين عملك وستكونين أكثر كفاءة... فشل أقل وسرعة أكبر... هذا التركيز والاهتمام بمعدل 100٪ بما تفعلينه سيضفي قوة وتماسكاً على اللحظة التي تعيشينها.

❁ ما الذي نخفيه؟

325 ـ ما الذي نخفيه خلف أيّ هبة؟ هل هي هدية نقدّمها لذاتنا، طريقة لنفي ديناً قديماً، طلب مبطّن أم عرض مشروط؟ عندما نمنح الآخرين الحب، الحنان، الرعاية والاهتمام من دون أن نتوقّع أيّ مقابل، فإن الشعور الذي يترافق مع هذا العطاء هو مكافأتنا.

❁ العالم يتغير بفضل العطاء

326 ـ إنّ التواصل مع الآخرين لكي نعطي من ذاتنا، من وقتنا، ومن مهاراتنا ومن حناننا، أمر حيوي لكل واحد منا. يتغيّر العالم بفضل العطاء، وهو يجف ويقسو بسبب الانتهازية والمساومة.

❁ وبالشكر تدوم النعم

327 ـ تستحق أيّ هدية، أيّ وجبة، أيّ اهتمام، أيّ خدمة، أيّ إطراء، الشكر. والشكر يقرّب الناس من بعضهم البعض، ويهذبهم ويجعلهم أكثر لطفاً. قولي شكراً أو اكتبيها من دون تأجيل وبصدق. ولتعكس سرورك أو امتنانك، تتلوّن كلمة «شكراً» بدرجات مختلفة من رهافة الإحساس بحسب الموضوع والظروف. لا تبالغي، ما يهم فعلاً هو العفوية والرقة في اختيار الكلمة.

❁ سر مساعدة الآخرين

328 ـ إنّ خدمة الآخرين من دون أن ننتظر أيّ فائدة مادية يضفي معنى على الحياة، والقضايا الصغيرة مهمة بقدر الكبيرة منها. إنّ تقديم خدمات صغيرة لشخص مسن، أو مساعدة طالب في دراسته، أو العمل لبضع ساعات في جمعية لحماية البيئة، أو عيادة جارٍ مريض، أو تنظيف الشاطئ، أو جمع الأوراق عن الطريق، أو حمل الأكياس الثقيلة عن سيدة مسنة، أو مساعدة ضرير على عبور الطريق... هي طرق عديدة كي تشعري أنك مسؤولة عن العالم الذي تعيشين فيه.

❁ احمي نفسك من الاعتداءات

329 ـ احمي جسمك من الاعتداءات الخارجية. نجد هذه الاعتداءات في كل مكان، كالغاز المنبعث من السيارات

والنفايات والضجيج، قبح بعض الأبنية، بعض الإعلانات... حاولي أن تقاومي عبر تفضيل المشي والنقل المشترك على السيارة. عندما تمشين، انظري إلى السماء، إلى الشرفات، اختاري الشوارع الصغيرة، تأملي الواجهات الجميلة. وفي وسائل النقل المشتركة، اقرأي، اكتبي، عودي إلى ذاتك، احلمي... فالمساحة التي نوجدها لأنفسنا هي رد «بيني» على هذه الاعتداءات الخارجية.

❋ التغيير لا يأتي دفعة واحدة

330 ـ التغيير لا يأتي دفعة واحدة. ابدأي بتغيير عادات سيئة بسيطة بأخرى مفيدة. استبدلي عادة بأخرى تتناسب أكثر مع أسلوب عيشك وتفكيرك. يتطلب الأمر دقيقة ليس إلاّ. إنها طريقة لمقاربة الحياة بشكل مختلف، طريقة ستنشّطك وتعلّمك كيف تتركين العادات القديمة. يمكنك على سبيل المثال أن تقرري الإقلاع عن التدخين، تذوّق نكهات جديدة، استبدال وجه حادٍ بابتسامة صادقة ومحبة، العمل في الحديقة...

❋ كيف تحررين نفسك من عاداتك السيئة

331 ـ تشغلنا عاداتنا الاستهلاكية وتبعدنا عن همومنا ومصادر قلقنا، وهي تعكس عدم انتباهنا لذاتنا. لنتعلم كيف نمتنع من حين إلى آخر عن استهلاك منتج ما. وهكذا، يمكنك أن تختاري الامتناع وليوم واحد عن مشاهدة التلفزيون أو

الاستماع إلى الأخبار، التدخين، استخدام الإنترنت ليوم كامل، تناول السكاكر بين الوجبات، الانتقال بالسيارة...

❁ كيف نكون سعداء؟

332 ـ يشكّل الاستمتاع بالفرص السعيدة الصغيرة التي تسنح لنا في كل يوم، الوسيلة الأمثل لنتعلّم كيف نكون سعداء. كأن نحس بحرارة الشمس تداعب وجنتنا، أن نتمطى بهدوء وبطء تحت الغطاء فيما النعاس لا يزال يلف الجسم، أن نبتسم لكلمة طيبة قالها لنا أحدهم، أن نصادف على مفترق أحد الطرق صديقة لم نرها منذ زمن بعيد... وأن نعبّر عن راحتنا الجسدية والنفسية بكلمات حنون، فكاهية، بتصرفات لطيفة وودودة وآلاف إشارات الحب والرضا.

❁ مرّني ذاكرتك

333 ـ مرّني ذاكرتك يومياً. تجنّبي تدوين كل ما ترغبين فيه وحاولي أن تحفظي غيباً الأغراض التي تريدين شراءها، حتى وإن نسيت بعضاً منها. ابتكري طرق استدلال لتقوية الذاكرة خاصة بكِ كي تحفظي بعض الرموز، تاريخ أعياد ميلاد أقاربك، أسماء الأشخاص الذين تقابلينهم. اربطي مثلاً بين اسم ما ووردة معينة أو شيء ما أو مكان يذكّرك به. حاولي أن تسجّلي في ذهنك أرقام الهواتف والعناوين التي تستخدمينها بكثرة من دون أن تضطري للعودة آلياً إلى مفكرتك.

❀ وقت الفراغ وقت استعادة التوازن

334 ـ اعتدنا منذ الطفولة أن نسرع وأن نبذل المزيد من الجهد أو قصارى جهدنا بحيث أصبحنا نشعر بالذنب إذا لم نجد ما نفعله لبعض الوقت. علماً أنّ الفراغ هذا حيوي للتخلّص من التوتر والتشنّج. دعونا نستعيد وقت الفراغ هذا لنستعيد توازناً أفضل ولنترك المساحة اللازمة للخيال والحلم خصوصاً. لا تفعلي شيئاً بل استريحي وحسب.

❀ أحلامنا المنسية

335 ـ نحن نضع جانباً أحلامنا وطموحاتنا كأطفال بحجة أننا راشدون، علماً أنّ هذه الأحلام والطموحات هي الموجّه لقيمنا الأساسية ولرغباتنا العميقة، ولما نحن عليه. تحقيق أحد هذه الطموحات يمنح حياتنا التماسك والترابط، فلا تستبعديها وتتجاهليها بل دعيها تطفو على السطح حتى وإن بدت لك طفولية. اسمحي لنفسك بأن تستمعي من دون أحكام مسبقة إلى الحلم أو الأحلام التي تراودك أكثر وأن تحققيها.

❀ ماذا يمنحنا القيام بكل عمل بمحبة؟

336 ـ التعلّم والقيام بكل عمل بمحبة يمنحان المرء السعادة والبهجة والحيوية، ويُنسي الجهد الضروري لإنجاز أيّ عمل أمام بهجة إنجازه والانتهاء منه. وإذا تجاوز رضاكِ

وبهجتكِ الجهد الذي بذلتِهِ لإنجاز العمل، فقد نلتِ مكافأتكِ. حاولي أن تفعلي ما تحبينه وأن تحبي ما تفعلينه لتصلي إلى سعادتك الكبرى!

❋ هل تشعرين بتشوش الفكر؟

337 ـ هل تشعرين بالإرهاق وتشوّش الفكر؟ حرّري فكرك عبر تدوين كل فكرة تخطر لك. احملي معك دوماً مفكرة صغيرة تسجّلين فيها كل ما يخطرلك، وهذا يحرر ذهنك ويفسح المجال أمام أفكار أخرى كما يفيدك حين تنسين شيئاً ما!

❋ لا تؤجلي عمل اليوم الى الغد

338 ـ مارسي نشاطاً تحبينه وتؤجلينه دوماً إلى وقت لاحق. غيّري ديكور الحمام، ضعي نبتة الجيرانيوم في حوض جديد قبل أن يفوت الأوان، علّقي اللوحة في البهو، أطلي أبواب خزانتك، لمّعي الجرّة القديمة، رتّبي ألبوم الصور، تأملي صور العطلة الماضية... ستشعرين برضا كبير عندما تنفذين ما تفكرين فيه. لن تنقصك الأفكار. لا تؤجلي إلى الغد ما يمكنك أن تفعليه اليوم، بل باشري على الفور!

❋ نظرتك الى العالم

339 ـ تؤثّر نظرتك إلى العالم في واقعك. إذا ما ألزمت نفسك بمواجهة الأوضاع التي تبدو لك صعبة، فستعلمين كيف

تتغلبين عليها. والفشل البسيط ليس خطراً بل عليك أن تعتبريه فرصة لتتعلمي كيف تتجاوزينه.

❁ عبري عن طلباتك بوضوح

340 ـ أن تعرضي طلباتك بوضوح يفترض أن تعبّري عنها بطريقة تترك لمحاورك حرية رفضها أو قبولها. إنّ إمكانية الرفض أو القبول تمنح حوارنا السلاسة. عندما لا تترك الطلبات حرية، تمارس ضغطاً على الآخر وتخلق جواً من الضيق والانزعاج.

❁ بضع دقائق لك وحدك

341 ـ خصصي بضع دقائق يومياً لتخرجي من دائرتك المعتادة. انفتحي على مواضيع جديدة واجمعي معلومات عن مجالات لا تعرفينها أو تبدو لك بعيدة عن اهتماماتك المعتادة، وذلك عبر قراءة جريدة لا تعرفينها أو مجلة جديدة أو عبر الاستماع إلى محطة راديو جديدة أو التحاور مع شخص غريب...

❁ كيف ترسمين حدودك العاطفية؟

342 ـ عليك ألا تشعري على الدوام أن كلّ شيء يستهدفك أو يعنيك. اعرفي كيف تضعين مسافة بينك وبين الأمور. درِّبي نفسك على التجاهل وركّزي انتباهك على أشياء أخرى بدلاً من أن تردّي على كلّ كلمة وكل موقف. ذلك يؤمّن لكَ الهدوء العاطفي ويساعدك على الانطلاق.

❁ اعرفي وجهة الريح

343 ـ عليك أن تسايري وأن تعرفي كيف تراجعي لكي لا تسممي الأجواء المحيطة بك. حاولي أن تعرفي وجهة الريح دون أن تنسي أهدافك البعيدة، فجميع المشكلات التي تقع بيننا وبين الآخرين لا تلبث أن تحلّ من تلقاء ذاتها إذا عرفنا كيف نتجنّب المبالغة في تقدير حجمها.

❁ كيف تختارين من تتعاملين معهم؟

344 ـ تجنّبي العلاقات التي قد تسبّب المشاكل واختاري الأشخاص الذين تتعاملين معهم ممن يشاطرونك القيم والمثل ونمط العيش. هذا يحجّم أسباب النزاع ويجعلها أقلّ ظهوراً.

❁ متى تصبح خياراتنا خاسرة؟

345 ـ إذا لم تكوني من النوع الذي يحبّ الحياة الاجتماعية، فلست مجبرة على الاستسلام للتيار. وعندما تنوين القيام بعمل ما، لا ترددي في القيام به وفقاً لرغباتك لا وفقاً لما يحبّه الآخرون. فالخيارات يجب أن تتم انطلاقاً من الأشياء التي تحبّينها، وإلاّ فإنّها تكون خيارات سيئة.

❁ اقبلي نفسك

346 ـ عندما نتعلم الموافقة على ذواتنا واستحسانها، يوافق علينا

الآخرون ويتقبلوننا. لكننا نحاول مراراً وتكراراً التصرف بالطريقة المعاكسة، وهكذا نخلق العوائق أمام قبول الآخرين بنا واعترافهم بقيمتنا.

* القوة المدمرة

347 ـ إن الحاجة إلى التقدير والاعتراف بقيمتنا هي أحياناً قوة شديدة التدمير في حياتنا. فبدلاً من القيام بما نشعر أنه صائب ومفيد بالنسبة لنا، نتصرف وفقاً لما نظن أن الآخرين يريدوننا أن نفعل.

* التغيير طريقك الى الإثارة

348 ـ متى كانت آخر مرة قمت فيها بشيء مختلف؟ إن القيام بشيء غير متوقع ولم تخططي له مثل تناول الطعام في مطعم جديد أو الذهاب في السيارة إلى منطقة لم تزوريها من قبل ،يمكنه أن يخلق إثاره وتشويقاً ويبعد تركيزك عن الوضع المسبب للضغط النفسي ولو لبضع ساعات.

* كيف تسهلين حياتك؟

349 ـ إذا كنت تعملين فإن هذه الفترة قد تنعكس على أدائك المهني. سهّلي حياتك عبر تنظيم أمورك قدر المستطاع. في آخر النهار، غالباً ما ترين مكتبك مغطى بأطنان من الورق والملفات. أعيدي ترتيب المكتب في آخر النهار

كـي تبدئـي نهار عملك التالي في مـكان مريح. إنّ الطاولة النظيفـة والمرتبـة تنشّـط إنتاجيتك وتسـاعدك على الإبداع حتى في أصعب الظروف.

❁ دقائق من التغيير، ورشة من اللذة

350 ـ قد تعمدين إلـى تحضير وجبتك في غضون دقائق معدودة لشـدة انشـغالك وإلـى إنهـاء يومـك كماراتـون. توقفـي! اسـتفيدي كلياً من هذه اللحظـة المخصصة للطبخ لتطردي همومك وتركّزي على موضوع شـهي. تشـكّل بضع دقائق مـن التركيز، المضافة إلى الكثير من اللذة، مقادير ضرورية لوجبة لذيذة وحدك أو برفقة الآخرين.

❁ لا نقاش وقت الطعام

351 ـ تجنبـي النقـاش فـي مواضيع صعبة ومشـاكل أثنـاء تناول الطعام. سـيمنعك ذلك من الإحسـاس بلذة الطعام ويؤذي عمليـة امتصـاص الأطعمـة التي تناولتهـا. اختـاري حواراً هادئـاً ومسـتسـاغاً فـي جو مـن المشـاركة والاسـترخاء ما يضمن لك عملية هضم جيدة.

❁ كوني شخصاً آخر

352 ـ امتنعي عن رؤية الأشياء كما اعتدت أن ترينها. اندهشي أمام كل مـا يمكن أن يبدو بديهياً. تعجّبي لسـؤال يطرحه طفلك الصغير

«من هو برأيك ملك الحيوانات؟»، انبهري أمام زهرة تنمو في حديقتك، وغيمة زهرية اللون على خلفية زرقاء، وعطر زهرة بنفسج... انظري إلى السماء من النافذة وكأنك ترينها للمرة الأولى، وتساءلي عما يجعل هذه السحابة التي تبدو مكشرة لا تتقدّم بسرعة كالأخريات، حلّقي مع السنونوات التي ترينها في البعيد أو اتركي شعاع شمس الصباح تدفئ وجهك...

❀ التعلم أكسجين الحياة

353 ـ إنّ الاستمرار في التعلّم مدى الحياة، وبغض النظر عن الموضوع الذي نختاره، يزودنا بالأوكسجين وبمعارف جديدة وبمراكز اهتمام جديدة ما ينمّي فضولنا وانفتاحنا على العالم.تحلمين بالعزف على البيانو، لا ترددي! تعلّم لغة جديدة، تعلّم الطبخ... ينشّط الخلايا العصبية ويثير الحماس.

❀ إياك ورفض بادرة الاهتمام

354 ـ إن تلقّي الإطراء، التوبيخ، الاقتراحات، الحب، الأشياء المادية، الهدايا من دون غيظ ليس بالأمر السهل. تفاجؤنا أحياناً ردود أفعالنا على ما نتلقاه، فنرفض أحياناً بادرة اهتمام، ونصدّ بعض المبادرات، ونعتقد أننا لا نستحق هذه الهدايا أو نقول في سرّنا إنّ علينا أن نعامل صاحبها بالمثل لنصبح متساوين! أنت تجرحين من يقدّم لك الهدية إن لم تتلقيها كما ينبغي.

❋ الآخر حاجة حيوية لنا

355 ـ يبدو تحسين علاقاتنا بالآخرين أمراً أساسياً لغالبيتنا. نظرياً، تبدو هذه الرغبة في إقامة علاقات سليمة وودودة مع الأشخاص الذين نعيش معهم ونعمل معهم ونلتقيهم في حياتنا، أمراً بديهياً. إلاّ أنّ المسألة أصعب واقعياً. إنّ الانتباه للذات والانتباه للآخر نقطة الانطلاق لعلاقة زاخرة وحيّة.

❋ تعلّمي قول «لا»

356 ـ أن نتعلّم كيف نقول لا للآخرين هو أن نتعلّم أن نقول نعم لأنفسنا وأن نكون حاضرين من أجل ذاتنا ومن أجل الآخرين. ما إن نتعلم كيف نقول «لا»، حتى يصبح لكلمة «نعم» التي نقولها قيمة أكبر. لنقل هذه الكلمة بالفم الملآن وبشكل طبيعي ومن دون سوء نية، فتخرج من بين شفتينا بحرية تامة.

❋ ماذا تفعلين عندما تحققين هدفاً؟

357 ـ نحن ننسى معظم الوقت أن نحتفل بالأحداث التي شكّلت علامة فارقة في حياتنا والتي ساهمنا فيها إلى حدّ كبير. تعلّمي كيف تشكرين نفسك لأنك حققت هدفاً، أو نلت مكافأة مهنية أو خسرت بعض الوزن الزائد، أو توقّفت عن التدخين أو ساعدت أولادك وساهمت في نجاحهم في الامتحانات... فكل هذه الجهود التي تكللت بالنجاح تستحق المكافأة، حتى وإن كانت رمزية.

❀ لا تجعلي طاقتك تركد

358 ـ أفرغي محتوى حقيبة يدك على الطاولة من حين إلى آخر وتخلصي من الأغراض التي لا فائدة منها، كالمناديل والأوراق والأقلام التي تحملين منها الكثير. وهكذا، ستحملين حقيبة أخف وزناً وستجدين ما تبحثين عنه بسهولة أكبر. وكما هو الحال في المنزل، عندما تتراكم الفوضى، تركد الطاقة.

❀ كيف تنفتحين على العالم؟

359 ـ الانفتاح على العالم هو إزالة العقبات من أمام المدخل على سبيل المثال، أو تبديل مكان قطعة أثاث تسدّ الطريق أو نقل المكتبة إلى غرفة ثانية، أو نزع لوحات أو صور عن الجدران، أو فتح مصاريع النوافذ أو إزالة الفوضى. عندما تتراكم الأغراض، تركد الطاقة، فحرّكي قطعة أثاث، وزيني بيتك عبر اختيار لون جديد لغطاء الطاولة، باقة جميلة من الأزهار، قطعة أثاث جديدة. استخدمي الشموع والمصابيح بدلاً من الثريات والأضواء القوية لتهدئة الفكر والذهن... قومي بتنظيف المنزل من دون أن تعتبري المسألة عملاً مرهقاً وسخرة بل طريقة رائعة ليصبح محيط عيشك أجمل ولتحافظي على صحتك ورشاقتك!

❀ كيف ترتبين حياتك؟

360 ـ إنّ المكان الذي نعيش فيه أشبه بجلد ثانٍ لنا، وهو يعكس

حالتنا الداخلية ويؤمّن لنا الوسيلة العملية لإعادة التناغم بين الداخل والخارج. وإذا كنا ندرك أنه يعكس ذاتنا، فيمكننا أن نتطور عبر التغيير الذي ندخله عليه، كترتيب الخزائن، التخلّص مما لا نحتاجه، إعادة ترتيب غرفة ما، إضاءة زاوية مظلمة، العناية بالأشجار والنباتات، تصليح الأدوات المعطّلة ورمي ما لا يمكن تصليحه... أبعدي عن ناظريك كل ما يرمز إلى التكديس، الفشل، المشاكل أو العمل غير المنجز.

* دفتر يومياتك

361 ـ خصصي بعض الوقت قبل النوم لتسجيل الأحداث الهامة التي شهدها يومك، واللحظات الطيبة، والتقدّم الذي حققته في نشاطك المهني، وهوايتك المفضلة، والمشروع الغالي على قلبك، فهذه عادة إيجابية للغاية. تصرّفي وكأنك تروين كل يوم المغامرات والأحداث التي عشتها في رحلتك في الحياة.

* لائحة المهام

362 ـ ابدئي نهارك في العمل بوضع لائحة للمهام التي ينبغي القيام بها. حددي الأولويات مع التمييز بين المهم والطارئ. قوّمي الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة.

* أحسني إدارة وقتك

363 ـ يضفي حسن إدارة وقتك التناغم على حياتك. إنّ توفّر

الوقت لديك هو رأسمالك الأساسي، إذ لا يمكننا إيقاف الوقت أو توفيره أو شراءه إنما يمكننا أن نديره بشكل جيداً.

❀ امنحي نفسك عشر دقائق قبل النوم

364 ـ نريد أن ننجز الكثير من الأعمال خلال يومنا ما يجعلنا نقتطع من وقت نومنا. لكننا وللأسف ندفع الثمن سواء على مستوى أفكارنا أو على مستوى أحاسيسنا أو على مستوى مظهرنا. دعوتنا نخصص 10 دقائق من أمسيتنا للاسترخاء قبل أن نستسلم لسلطان النوم! النوم هو أفضل طريقة للحفاظ على الجمال ولزيادة حيويتنا نهاراً! لهذا، حافظي على هذا الوقت الثمين ونامي جيداً إنما ليس في وقت مبكر جداً أو في وقت متأخر جداً. يبقى النوم، ما إن نبدأ بالتثاؤب ونشعر بجفنينا يثقلان، الطريقة الفضلى.

❀ طقوس للمساعدة على النوم

365 ـ لدينا كلنا طقوس للنوم، فدعونا لا نضحي بها لأنها تسمح لنا بالانتقال بهدوء من نشاطنا النهاري إلى النوم. أعطي الأفضلية للطقوس التي تجعلك هادئة وصافية الذهن. لذا، تجنبي أيّ نشاط مفرط للدماغ قبل النوم: فيلم مغامرات، تلفزيون، موسيقى صاخبة. اختاري جواً هادئاً وناعماً يلفه الصمت والسكون أو مع خلفية موسيقية ناعمة!

المحتويات

هل أنت إمرأة واثقة من نفسك؟
هل تعرفين ما تريدينه؟
هل تدركين قيمتك الحقيقية؟

إليك إذاً:

كل يوم صحة وحيوية: نصائح لتهتمّي بصحتك وغذائك.

كل يوم رشاقة وانطلاق: نصائح لتهتمّي برياضتك اليومية وتتمتّعي بجسم رشيق.

كل يوم جمال وتألق: نصائح جمالية بسيطة لتصنعي الفرق في إطلالتك بأقل جهد وكلفة.

كل يوم عناية واهتمام: نصائح مرتبطة بعادتك الشهرية، قبلها، أثناءها وبعدها.

كل يوم مصالحة مع ذاتك والآخرين: نصائح لتطوير الذات والسيطرة على ضغوطاتك اليومية لتنعمي بالراحة النفسيّة.

"أهم 365 نصيحة تحتاجها كل إمرأة" كتاب خاص بالنساء المميّزات اللواتي يعرفن كيف يهتممن بأنفسهنّ لكي يعشن حياتهنّ اليومية بفرح وانطلاق.



السعر في لبنان: 3000 ل.ل.

www.darelfarasha.com